

## Roteiro/Atividade

Ano: 2021

Componente Curricular: Educação Física 1º ao 5ºano.

Ume Maria Luiza Alonso

Professoras : Alzira Simone Turchetti.

Mayara de Souza Nascimento.

Período : 04/05/21 à 18/05/21

**PÚBLICO ALVO: EDUCANDOS DOS 3º, 4º e 5º ANOS**

1º ATIVIDADE: 04/05

### ARREMESSOS AO CESTO

Habilidade: (EF123EF05) Experimentar e fruir, prezando pelo trabalho coletivo e protagonismo, práticas lúdicas e específicas de esportes de marca e de precisão, identificando os elementos comuns a essas práticas.

Material – Bolas (podem ser de meia, de papel, de pano) e um cesto (ou balde, pote ou caixa) e chinelo ou fita pra demarcar as etapas.

Desenvolvimento – Esse jogo consiste numa adaptação do Basquete, iremos realizar uma atividade educativa e lúdica similar ao esporte tradicional, com o objetivo de marcar “pontos”, através do arremesso das bolas, ou seja, as bolas precisam entrar no balde ou pote para que o jogador pontue. Para isso, iremos precisar um cesto, 3 bolas e um chinelo ou fita para marcar a distância para os arremessos.

Vamos arremessar as 3 bolas de meia de três distâncias diferentes.

Primeira: 3 passos do local de arremesso.

Segunda: 5 passos do local de arremesso.

Terceira: 7 passos do local de arremesso.

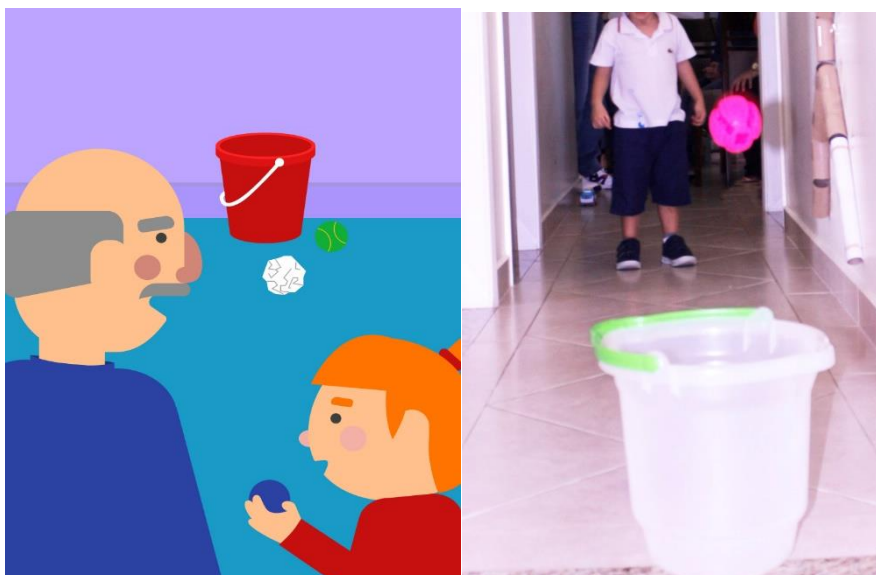
Se houver a participação de mais alguém da família, poderão ser feitos desafios, tornando a atividade mais divertida e dinâmica.

*Variações:*

- *Se a família sentir que há dificuldade no arremesso, pode diminuir as distâncias propostas.*
- *Se a família sentir que há facilidade no arremesso, pode colocar o balde numa altura mais elevada.*



Imagens demonstrativas:



Assistam o vídeo explicativo:

Link: [www.youtube.com/watch?v=W0k9aAxib80](https://www.youtube.com/watch?v=W0k9aAxib80)

### **PÚBLICO ALVO: EDUCANDOS DOS 3º, 4º e 5º ANOS**

2ºATIVIDADE: 18/05

### **RITMO E EXPRESSÃO (NÃO PARE DE PULAR)**

Habilidade: (EF123EF12) Identificar os elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das danças do contexto comunitário e regional, valorizando e respeitando as manifestações de diferentes culturas.

Material – Som.

Desenvolvimento – Essa atividade é bem dinâmica e independente, pois não precisa de nenhum objeto, apenas o som para tocar a música que indicará os comandos a serem realizados. A criança deverá realizar os movimentos indicados na música, tais como (pular, girar, pular em um pé só, bater palmas, elevar os braços e etc.) até o final da música. Se houver a participação de mais alguém da família tornará a atividade mais divertida e dinâmica.

*Variações:*

- *Caso a família tenha dificuldade em realizar a atividade com o som, poderá ser feita cantada.*  
“PULA PRA LÁ, PULA PRA CÁ  
PULA PARADO, SÓ NÃO PARE DE PULAR  
PULA PRA LÁ, PULA PRA CÁ  
PULA PARADO, PULA, PULA SEM PARAR  
MÃO PRA CIMA, MÃO PRA BAIXO

MÃO PRA CIMA, MÃO PRA BAIXO  
PRA CIMA, PRA BAIXO  
PRA CIMA, PRA BAIXO  
RODA O BRAÇO E BATE PALMA  
RODA O BRAÇO E BATE PALMA  
RODA E BATE PALMA  
RODA E BATE PALMA  
AGORA DESCE, DESCE, DESCE, DESCE, DESCE  
AGORA SOBE, SOBE, SOBE, SOBE, SOBE, SOBE (2X)  
PULA PRA LÁ, PULA PRA CÁ  
PULA PARADO, SÓ NÃO PARE DE PULAR  
PULA PRA LÁ, PULA PRA CÁ  
PULA PARADO, PULA, PULA SEM PARAR  
PULA DE UM PÉ SO, RODA DE UM PÉ SÓ  
BATE PALMA DE UM PÉ SÓ  
FAZ CARETA DE UM PÉ SÓ (2X)  
**REPETE TUDO DO INÍCIO."**



Assistam o vídeo explicativo:

Link: [www.youtube.com/watch?v=bJ2LyWvTIEs](https://www.youtube.com/watch?v=bJ2LyWvTIEs)

**BOA ATIVIDADE PARA TODOS, VAMOS NOS MOVIMENTAR!!!**