



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



UME: RICARDO SAMPAIO CARDOSO JUDOCA

ANO:1 ao 5 ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: VANDELAN DIAS

PERÍODO DE: 07/06/2021 a 21/06/2021

## **RETOMADA**

### **Bola ao cesto**

Como é a brincadeira da bola ao cesto?

Como brincar: Usando bolas, baldes ou cestos. A ideia é que a criança jogue a bolinha em direção ao cesto e acerte dentro dele. Em relação aos bebês deixá-los que coloquem a bolinha dentro do cesto e depois tirem e assim por diante por várias vezes.

Objetivos: Estimular a coordenação motora ampla, atenção e a estruturação espacial.

O arremesso da bola ao cesto, para citar dois benefícios, estimula coordenação motora e concentração, mas os benefícios vão além”,

Qual o objetivo de brincar com bolas?

Pegar, chutar e jogar a bola, por exemplo, são ações que desenvolvem a coordenação motora de pés, pernas, mãos e braços. ... Além disso, também é possível desenvolver as noções de velocidade e de força com o uso da bola.

[EDUCAÇÃO INFANTIL I - PROFª LUCIANA - BOLA NO CESTO](#)

[Ed. Física Infantil - Atividade bola ao cesto!](#)



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



UME: RICARDO SAMPAIO CARDOSO JUDOCA

ANO:1 ao 5 ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: VANDELAN DIAS

PERÍODO DE: 07/06/2021 a 21/06/2021

## **RETOMADA**

### **ATLETISMO SALTO À DISTÂNCIA**

Atenção aluno! Vamos continuar vivenciando o atletismo, agora, na prova de saltos.

Vamos precisar de uma toalha de banho e solicito que o responsável acompanhe a atividade, peça também que tomem cuidado para evitar acidentes/quedas.

Aquecimento:

- Pular com os dois pés;
- Pular para frente e para trás;
- Pular em um é só (direito e esquerdo);
- Pular com um pé na frente e outro atrás;
- Pular igual amarelinha;
- Pular cruzando os pés (em X);

Agora que estamos aquecidos coloque a toalha no chão dobrada ao meio, tome distância e pule com os dois pés, repita três vezes. Estenda a toalha e dessa vez vamos saltar, repita três vezes também.

Não esqueça de enviar um vídeo ou foto para o professor registrar sua participação.

[Atletismo - educativo Salto](#)