

“UME VINTE E OITO DE FEVEREIRO”

ANO: 1º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PERÍODO DE 03/06/2021 a 17/06/2021

ROTEIRO DE ESTUDO / ATIVIDADE

1. ATIVIDADE: CATA TRECO

MATERIAL NECESSÁRIO:

✓ CAMISETA GRANDE (TAMANHO ADULTO); SACO PLÁSTICO, TOALHA OU LENÇOL.

✓ OBJETOS VARIADOS, PREFERENCIALMENTE DE PLÁSTICO.

COMO BRINCAR: PODE SER JOGADO INDIVIDUALMENTE, PORÉM FICA MAIS DIVERTIDO EM DUPLAS OU EM MAIS PARTICIPANTES. O OBJETIVO É QUE AO SINAL, SEJAM RECOLHIDOS E GUARDADOS O MAIOR NÚMERO DE OBJETOS DENTRO DA CAMISETA VESTIDA EM SEU CORPO (ELA DEVE ESTAR PRESA OU AMARRADA NA CINTURA, PARA QUE NÃO CAIAM).

JOGO EM DUPLA OU MAIS: MARCAR NO RELÓGIO 3 MINUTOS, ESGOTADO O TEMPO OU OS OBJETOS A SEREM RECOLHIDOS, FAZER A CONTAGEM E VER QUEM CONSEGUIU GUARDAR MAIS OBJETOS.

JOGO INDIVIDUAL: MARCAR QUANTO TEMPO A CRIANÇA DEMOROU PARA CONSEGUIR GUARDAR TODOS OS OBJETOS. REFAZER A ATIVIDADE PARA VER SE A MESMA DIMINUI O TEMPO PARA PEGAR TODOS OS OBJETOS.

NÃO ESQUEÇA DE ANOTAR EM SEU CADERNO OU FOLHA DE ATIVIDADE, A CONTAGEM DOS PONTOS OU PLACAR DO JOGO.

BOA DIVERSÃO!!



2. ATIVIDADE: BRINCANDO DE LANÇAMENTO

MATERIAL NECESSÁRIO:

✓ BOLAS DE QUALQUER MATERIAL, COM DIFERENTES TAMANHOS.

✓ CESTOS (RECIPIENTES DE DIFERENTES TAMANHOS).

✓ LATAS (EXTRATO DE TOMATE, ACHOCOLATADO, REFRIGERANTE, MILHO, ETC).

COMO BRINCAR: 1- USANDO BOLA E BALDE, A IDEIA É QUE A CRIANÇA ACERTE A CESTA, JOGANDO A BOLA DENTRO DO BALDE. O IDEAL É VARIAR O TIPO DE LANÇAMENTO, LONGE, PERTO, ALTO, BAIXO, MÃO DIREITA E ESQUERDA, COM AS DUAS MÃOS, ETC. TENDE TODAS AS OPÇÕES, OK?



2- ASSIM COMO A VARIAÇÃO DO TIPO DE LANÇAMENTO, É MUITO IMPORTANTE TENTAR VARIAR O TIPO DE BOLA E O TIPO DE CESTA. BOLA MAIOR, MENOR, LEVE, PESADA E BALDE LARGO, ESTREITO, ALTO, BAIXO, ETC. QUANTO MAIS VARIAÇÃO MELHOR!

3- O PRÓXIMO EXERCÍCIO NO MESMO DIA É A TRADICIONAL PIRÂMIDE DE LATAS. BASTA EMPILHAR AS LATAS E DEIXAR A CRIANÇA DERRUBAR TUDO JOGANDO A BOLINHA. FAÇAM VÁRIAS VEZES ESSA ATIVIDADE VARIANDO TAMBÉM A DISTÂNCIA.

Links: <https://youtu.be/klzr3wzxn3o>

<https://youtu.be/fgN8RdUkmDQ>

<https://www.facebook.com/aprenderafazer1/videos/2663945563865101/>