

Roteiro/Atividade

Ano: 2021

Componente Curricular: Educação Física 1º ao 5ºano.

Ume Maria Luiza Alonso

Professoras: Alzira Simone Turchetti.

Mayara de Souza Nascimento.

Período: 22/07 à 05/08/21

PÚBLICO ALVO: EDUCANDOS DOS 1º E 2º anos



1º ATIVIDADE: 22/07

Brincando de Olimpíadas: Ginástica Rítmica, Tênis e Futebol.

Habilidade: (EF345EF04) Recriar, individual e coletivamente, e experimentar, na escola e fora dela, brincadeiras, jogos inclusivos e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e demais práticas corporais tematizadas na escola, adequando-os aos espaços públicos disponíveis.

Ginástica Rítmica



Material: Dois pares de meia ou uma bola média/pequena.

Desenvolvimento: O aluno deverá lançar a bola para cima e retomar a bola na sequência. Inicialmente poderá fazer os lançamentos com as duas mãos, depois com apenas uma mão e quando estiver bem adaptado ao movimento, poderá combinar os lançamentos com outros movimentos (lança e levanta a perna, etc.).

Variação:

- Pode ir aumentando a dificuldade, somando outros movimentos aos lançamentos.
- Os lançamentos podem ser feitos acompanhados de uma música.

Tênis



Material: - Uma frigideira ou uma tampa de panela ou raquete.

- Bola de meia ou bola pequena.

Desenvolvimento: O aluno deverá bater na bolinha, impulsionando-a para cima com a raquete diversas vezes, tentando não a deixar cair no chão. O objetivo é tentar manter a bola no alto por mais tempo. Quando essa tarefa estiver fácil com a mão dominante, o aluno poderá tentar o desafio com a outra mão.

Variação:

- Podem fazer uma disputa em família, para ver quem permanece mais tempo com a bolinha no alto ou quem dá mais “toques” na bola.

Futebol



Material: 2 chinelos ou objetos e uma bola de meia ou de borracha.

Desenvolvimento: O aluno deverá chutar a bola, com o objetivo de fazê-la passar entre os chinelos ou objetos, marcando o “gol”. Se a criança for desenvolver a atividade sozinha, pode tentar acertar o “gol” de diversas distâncias diferentes e se fizer alguma disputa com um familiar, o desafio estará em fazer mais gols que o adversário.

Varição:

- Podem fazer uma disputa em família, para ver quem faz mais gols ou quem acertar o “gol” de uma distância maior.



Assistam o vídeo explicativo:

Link: [youtube.com/watch?v=mrZzdM4Zv4k](https://www.youtube.com/watch?v=mrZzdM4Zv4k)

PÚBLICO ALVO: EDUCANDOS DOS 1º e 2º anos

2ª ATIVIDADE: 29/07

Brincando de Olimpíadas: Golfe, Basquete e Handebol.

Habilidade: (EF345EF04) Recriar, individual e coletivamente, e experimentar, na escola e fora dela, brincadeiras, jogos inclusivos e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e demais práticas corporais tematizadas na escola, adequando-os aos espaços públicos disponíveis.

Golfe



Material: 01 cesto ou balde, uma bolinha de meia ou de borracha e um cabo de vassoura ou um rodo.

Desenvolvimento: Tentar acertar a bolinha dentro do cesto ou balde, rebatendo a bolinha com o cabo de vassoura ou rodo. Conforme a evolução do aluno no movimento, podemos aumentar a dificuldade colocando a bolinha cada vez mais longe do cesto ou balde.

Varição:

- Podem disputar em família, para ver quem acerta a bolinha no balde com menos rebatidas.

Basquete



Material: Um balde e uma bola de meia ou de borracha.

Desenvolvimento: O balde deverá ser colocado no alto (sobre uma cadeira ou mesa) e o aluno deverá arremessar a bola na “cesta”. Esse arremesso deverá ser feito de cima para baixo, simulando o arremesso do basquete. Podem realizar uma disputa em família, para ver quem consegue mais acertos.

Variações:

- Caso não tenha mais ninguém da família para fazer a disputa, o aluno poderá tentar melhorar sua última performance, buscando melhorar seu próprio recorde.

Handebol



Material: 01 balde, uma garrafa ou objeto similar e uma bola de meia ou de borracha.

Desenvolvimento: O balde deverá ser colocado sobre uma cadeira ou mesa (virado para baixo) e a garrafa ou objeto deverá ser colocado em cima. O aluno deverá arremessar a bola com a mão, com o objetivo de fazê-la derrubar o objeto que estiver sobre o balde, marcando o “gol”. Se a criança for desenvolver a atividade sozinha, pode tentar acertar o “gol” de diversas distâncias diferentes e se fizer alguma disputa com um familiar, o desafio estará em acertar mais vezes o objeto.



Assistam o vídeo explicativo:

Link: [youtube.com/watch?v=mrZzdM4Zv4k](https://www.youtube.com/watch?v=mrZzdM4Zv4k)

BOA ATIVIDADE PARA TODOS, ÓTIMA FESTA JUNINA!!!

