

EMEB OLÍVIO FALEIROS – ITIRAPUÃ/SP
EDUCAÇÃO FÍSICA
PROF. WILLIAN CAMPOS AMORIM

Semana 16/08 à 20/08/2021 – EEE

ATIVIDADE 1: Capoeira com Bexiga

Materiais: quadra, balão (bexiga).

Desenvolvimento:

Aquecimento com bexigas, cada criança receberá uma bexiga, que deverá ser enchida. Após, todos os alunos deverão realizar os movimentos que o professor dará o comando:

1º - Colocar a bola no alto da cabeça;

2º - Colocar a bola para os lados (esquerdo/direito);

3º - Colocar a bola entre as pernas;

4º - Colocar a bola para traz;



5º - Abrir a perna e encostar a bola no pé (esquerdo/direito);

6º - Separados pela quadra, cada aluno vai jogar sua bola e bater com uma das mãos (exemplo: a mão esquerda) sem deixar a bexiga cair, depois fazer com a outra mão.

7º - Jogar a bexiga para o alto e acertar a bola fazendo um movimento de capoeira, com os pés. Exemplo: benção, meia lua de frente, armada.

8º - Separados em dupla, um aluno vai jogar para o outro tentar acertar com um golpe;

9º - Cada aluno vai jogar sua bola para o alto e tentar fazer um floreio antes que a bola caia. Exemplo: aú.

Não deixe de realizar as atividades!!!