



ATIVIDADE: ARREMESSO NA CESTA

O Basquete é outro esporte que está presente na olímpiada e iremos realizar movimentos desse esporte.

Material: Fita adesiva ou giz, 1 balde, 1 cadeira e uma bolinha de papel, meia, plástico etc.

Como jogar: Colocar o balde em cima da cadeira.

Contar 2 passos e marcar uma linha no chão. Conte mais 2 passos novamente marque a segunda linha e, 2 passos mais uma vez, marcando a terceira linha no chão.

O primeiro arremesso deve ser realizado na primeira linha, o segundo na segunda linha e o terceiro na terceira linha. Mesmo errando o arremesso a criança deverá passar para as próximas linhas uma de cada vez até chegar na terceira linha. Depois da primeira rodada (três arremessos, cada um em uma linha) a criança voltará para a primeira linha novamente iniciando a segunda rodada de arremessos. Será feita 3 rodadas de arremessos e, ao final após todos os arremessos das 3 rodadas, será contabilizado quando acertos foram feitos. Para deixar mais desafiador, após as três rodadas de arremessos, pedir que a criança faça mais 3 rodadas mas agora trocando a mão que arremessou, por exemplo: Primeiras 3 rodadas arremessos apenas com a mão direita e as próximas 3 rodadas com a mão esquerda.

