**EM FARID SALOMÃO**

**Atividade Domiciliar de Educação Física- Atividades remotas**

**SEMPRE QUE POSSÍVEL FAZER OS REGISTROS DAS ATIVIDADES ATRAVÉS DE FOTOS OU VÍDEOS E ME ENVIAR.**

**REALIZAR UMA ATIVIDADE POR SEMANA**.

* **Semana de 26 a 29/05/2020**
* **Professor Jean**
* **1°B,C e 2°A,B,C**
* **Hora- 1 hora aula**

**ATIVIDADE 1**: CORRIDA MALUCA. CRIE A PISTA DE CORRIDA NO CHÃO OU EM UMA MESA DEFININDO O CAMINHO COM O GIZ OU UMA FITA ADESIVA — COLOQUE UMA LINHA DE LARGADA E UMA LINHA DE CHEGADA. POSICIONE A BOLINHA NA LARGADA E A CRIANÇA ATRÁS DELA COM O CANUDINHO. AO SINAL A CRIANÇA COMEÇA A SOPRAR A BOLINHA PELA PISTA ATÉ PASSAR PELA LINHA DE CHEGADA. SE ESTIVEREM BRINCANDO MAIS DE UMA CRIANÇA VENCE QUEM CHEGAR NO FINAL PRIMEIRO. CASO ESTEJA BRINCANDO SOZINHO VOCÊ PODE MARCAR O TEMPO E NAS PRÓXIMAS RODADAS A CRIANÇA TENTA DIMINUIR ESSE TEMPO.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* **Semana de 1 a 5/06/2020**
* **ATIVIDADE 2 - 1 HORA**

TRAVESSIA DO PÂNTANO. PARA ESSA ATIVIDADE VOCÊ VAI PRECISAR DE DUAS FOLHAS DE REVISTA, OU DE SULFITE, OU DE JORNAL, OU DOIS TAPETES OU DUAS FOLHAS DE EVA. A CRIANÇA DEVE FICAR DE UM LADO DO ESPAÇO ESCOLHIDO PARA FAZER ATIVIDADE DE FRENTE PARA A LINHA DE CHEGADA. PARA ATRAVESSAR O PÂNTANO A CRIANÇA NÃO PODE PISAR NO CHÃO, ELA DEVE UTILIZAR PARA ISSO AS DUAS FOLHAS OU TAPETES — COLOCANDO UMA NA FRENTE DA OUTRA E ASSIM QUE PASSA PARA A DA FRENTE PEGA A QUE FICOU ATRÁS E PASSA PARA FRENTE. DEPOIS QUE FIZER UMAS DUAS VEZES PARA ENTENDER PEDIR PARA CRIANÇA FAZER O MAIS RÁPIDO QUE CONSEGUIR. SE FOR POSSÍVEL MARCAR O TEMPO QUE A CRIANÇA DEMORA PARA ATRAVESSAR O PÂNTANO PARA QUE ELA TENTE FAZER MAIS RÁPIDO.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* **SEMANA 8 A 12 /06/2020**

**ATIVIDADE 3 - 1 HORA**

ARREMESSO DE PESO COM BARBANTE, GIZ OU FITA CREPE MARQUE 3 ZONAS DE PONTUAÇÃO NO CHÃO — 10/30/50. COLOQUE A CRIANÇA HÁ UMA DISTÂNCIA DESSA MARCAÇÃO AJOELHADA NO CHÃO E PEÇA PARA ELA ARREMESSAR UMA BOLA OU GARRAFA DE PLÁSTICO OU UM BRINQUEDO QUE NÃO QUEBRE COM AS DUAS MÃOS SAINDO DE TRÁS DA CABEÇA EM UMA DAS 3 ÁREAS PARA MARCAR PONTOS. A CRIANÇA ARREMESSA 3 VEZES E VÊ QUANTOS PONTOS MARCOU SOMANDO AS 3 RODADAS. SE O 1º ARREMESSO CAIR NA ÁREA 30, O SEGUNDO NA 50 E O TERCEIRO NA 10 A CRIANÇA MARCOU 80 PONTOS. MOSTRE QUE QUANTO MAIS LONGE CONSEGUIR LANÇAR MAIS PONTOS IRÁ MARCAR. REPITA ALGUMAS VEZES PARA QUE ELA POSSA IR MELHORANDO O ARREMESSO. DEPOIS DE UM TEMPO REPETIR A ATIVIDADE, PORÉM AGORA ARREMESSANDO SENTADA COM AS DUAS MÃOS SAINDO ATRÁS DA CABEÇA. PARA FINALIZAR REPITA O JOGO ARREMESSANDO SENTADA DE COSTAS PARA A ÁREA DE PONTUAÇÃO.



**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

* **SEMANA 15 A 19/06/2020**

**ATIVIDADE 4- 1 HORA**

​ BRINCADEIRA: ESPELHO DO MOVIMENTO. ESSA BRINCADEIRA DEVE SER FEITA EM DUPLAS. DESENHE NO CHÃO ,COM GIZ , PEDAÇO DE TIJOLO OU FITA CREPE,RETÂNGULOS ( DE ACORDO COM O MODELO ABAIXO). QUEM COMANDA A BRINCADEIRA DEVE SALTAR PARA UM DOS OUTROS RETÂNGULOS, E O OUTRO DEVERÁ SALTAR NA MESMA DIREÇÃO. USE A SUA CRIATIVIDADE E DESAFIE A SUA DUPLA!



BOM TRABALHO !