



**PREFEITURA MUNICIPAL DE RIBEIRÃO CORRENTE DEPARTAMENTO DE  
EDUCAÇÃO**

**E.M.E.B. “JORNALISTA GRANDUQUE JOSÉ”**

Rua Marechal Deodoro, 815 – Bairro Centro – Ribeirão Corrente - SP. CEP: 14445-000 - Fone: (16) 3749.1017

Ato de Criação: Lei Municipal Nº 986, de 20 de março de 2008

Email - granduquejose@educacao.sp.gov.br

**Atividades domiciliares  
Distanciamento Social – Covid 19  
Educação Física  
9º SEMANA -2º Bimestre–01/06 até 05/06  
Professor: Márcio**

**Atividades de arremesso e precisão**

Vídeo:<https://youtu.be/9VmlKwL4Afk>

- Vocês vão começar com a mão dominante (aquela que você tem mais habilidade para manipular objetos).
- As atividades abaixo deverão ser copiadas no caderno.

**Atividade 1**

Material necessário: 1 balde e 1 bolinha pequena de borracha ou papel

- Coloque um balde a uma distância de 2 metros e arremesse a bolinha com a mão dominante (direita ou esquerda), de cima para baixo, depois faça o mesmo com a outra mão;
- Arremesse a bolinha de baixo para cima com a mão dominante e depois com a outra mão;
- Aumente a distância para 2 metros e meio e repita os comandos acima.  
**Repita quantas vezes quiser!**

**Atividade 2**

Material necessário: 1 bandeja de ovos (24 unidades vazia) e 1 bolinha pequena de tênis ou papel

- Coloque a bandeja sobre a mesa e estipule uma distância de 1 metro, lance a bolinha (ou bolinhas), para que ela encaixe na bandeja de ovos. 1º com a mão direita de baixo para cima, depois com a esquerda de baixo para cima;
- Logo após lance a bolinha de cima para baixo com a mão direita e depois com a mão esquerda.

**Variações:**

No chão jogue a bolinha pingando uma vez e depois pingando duas vezes.

**Desafio:** jogue de costas.

**Observação:** Caso queira tornar a brincadeira mais interessante pinte algumas casinhas e marque pontuações variadas como o exemplo abaixo:

Casinhas:

Roxa: 01 ponto

Branca: 02 pontos

Amarela: 03 pontos

**Chame a família e bora se divertir! Estipule variações de arremesso e bom jogo!!**

**Divirtam-se!!**

