



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
2º Bimestre – 13ª semana
Professor: Márcio

ATLETISMO

ARREMESSO DE PESO

- Materiais necessários: bola (uma mais leve e outra mais pesada), pode ser feita de meia (coloque areia dentro para ficar mais pesada);
- Giz ou fita crepe; (ou algum material que possa fazer a marcação no chão com pedaço de tijolo);
- Trena ou fita métrica (para fazer as marcações do arremesso).

Disposição da brincadeira: Coloque-se em um círculo de 1,5 metros de largura.

Como brincar:

Primeiramente assista o vídeo abaixo que explica a técnica do arremesso de peso.

Vídeo: https://youtu.be/fU_xB5UaSEo

Essa brincadeira deverá ser feita em um espaço livre, rua, quintal espaçoso, campo ou outro lugar que achar adequado.

- Faça um alongamento antes de iniciar a brincadeira;
- Desenhe um círculo de aproximadamente 1,5 metros no chão no qual ficará dentro para fazer o arremesso, faça marcas a sua frente de 1m, 1,5 metros, 2 metros e assim por diante.
- Coloque a bola na altura do pescoço e arremesse o mais longe possível tentando sempre superar suas marcações.
- Essa brincadeira poderá ser feita com seus irmãos, pais, primos pra que ela fique mais divertida e interessante.

