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

**“ESCOLA MUNICIPAL FARID SALOMÃO”**

**ATIVIDADES DOMICILIARES**

**DISTANCIAMENTO SOCIAL – COVID 19**

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**MÊS DE AGOSTO**

**PROFESSOR: MÁRCIO**

**Atividades de arremesso e precisão**

Vídeo:<https://youtu.be/9VmIKwL4Afk>

* 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- 1H: 30 MIN**

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

* Coloque um balde a uma distância de 2metros 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 2metros e meio e repita os comandos acima.

Repita quantas vezes quiser!

**Atividade 2- 1H :30 MIN**

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!!**



