**ATIVIDADES DOMICILIARES**
**DISTANCIAMENTO SOCIAL – COVID 19**

## Atividade domiciliar de educação física- Atividade remota

- Atividades de 01 a 31/03/2021 - Professora Gleysse – Isabella 1º Ano D

ATIVIDADE: BOLINHA NA CAIXA (TODAS AS PARTES SÃO REALIZADAS COM ELA SENTADA NO CHÃO)

**MATERIAIS NECESSÁRIOS:** BOLINHAS, CAIXA OU VASILHA

**PARTE 1**

**COMO FAZER:** PEGUE VÁRIAS BOLINHAS (PODE FAZER DE PAPEL) E COLOQUE NO CHÃO NA FRENTE DELA. A CAIXA OU VASILHA VOCÊ POSICIONA NA FRENTE DAS BOLINHAS. PEÇA PARA QUE ELA COLOQUE AS BOLINHAS UMA A UMA DENTRO DA CAIXA. NESTA PARTE ELA PODE USAR AS DUAS MÃOS OU UMA SÓ, MAS ESTIMULA ELA A TENTAR USAR A MÃO ESQUERDA, MESMO QUE SEJA SÓ UM POUQUINHO.

**PARTE 2**

**COMO FAZER:** A BRINCADEIRA É A MESMA DA PRIMEIRA PARTE, SÓ QUE AGORA VOCÊ COLOCA UM POUCO DE BOLINHAS DO LADO ESQUERDO DELA E UM POUCO DO LADO DIREITO. A CAIXA OU VASILHA CONTINUA NA FRENTE, SE QUISER PODE APROXIMAR UM POUCO. ELA PODE PEGAR DA MANEIRA COMO ACHAR MELHOR AS BOLINHAS, MAS DEIXE ELAS DIVIDAS DOS DOIS LADOS DO CORPO PARA QUE ELA TRABALHE OS DOIS LADOS.

**PARTE 3**

**COMO FAZER:** DEPOIS QUE ELA FIZER A PARTE 2, COLOQUE AS BOLINHAS DOS LADOS DELA NOVAMENTE, SÓ QUE AGORA VOCÊ AFASTA A CAIXA E PEÇA PARA QUE ELA NOVAMENTE ACERTE AS BOLINHAS DENTRO DA CAIXA. PODE DEIXAR ELA FAZER DA MANEIRA QUE SE SENTIR MAIS CONFORTÁVEL.

ATIVIDADE: ROLINHO QUE ROLA

**MATERIAIS NECESSÁRIOS:** 1 ROLINHO DE PAPEL HIGIÊNICO E UMA LINHA NO CHÃO.

**COMO FAZER:** FAÇA UMA LINHA NO CHÃO (PODE DESENHAR, USAR UMA MARCAÇÃO JÁ EXISTENTE NO CHÃO OU FAZER COM FITA). O OBJETIVO É QUE ELA VÁ ROLANDO ESSE ROLINHO AO LONGO DESSA LINHA. QUANDO ELA CHEGAR AO FINAL DA LINHA PEÇA PARA QUE ELA RETORNE.

ATIVIDADE: ROLA A BOLA (TODAS AS PARTES SÃO REALIZADAS COM ELA SENTADA NO CHÃO)

**MATERIAIS NECESSÁRIOS:** UMA BOLA (PODE FAZER DE MEIA) E UM ALVO (PODE SER O SOFÁ, PAREDE OU ALGUM OUTRO MÓVEL AÍ DA CASA)

**COMO FAZER:** NESSA ATIVIDADE ELA TEM TOTAL LIBERDADE PARA MANIPULAR A BOLA. ENSINE ELA A EMPURRAR ESSA BOLA. PARA ISSO É MAIS FÁCIL QUE ELA TENHA UM ALVO A SER ACERTADO, ENTÃO ESCOLHA UM LOCAL QUE ELA COSTUMA BRINCAR E REALIZAR AS ATIVIDADES E PEÇA PARA QUE ELA EMPURRE ESSA BOLA TENTANDO ACERTAR UM ALVO QUE FOI ESCOLHIDO.

ATIVIDADE: BOCHA COM ALVO

**MATERIAIS NECESSÁRIOS:** BOLINHAS DE PAPEL E ALGUMA COISA PARA FAZER UMA MARCAÇÃO NO CHÃO.

**COMO FAZER:** DESENHE NO CHÃO UM QUADRADO OU UM CÍRCULO QUE SERÁ O NOSSO ALVO. COLOQUE ELA A UNS 3 PASSOS DE DISTÂNCIA E DEIXE AS BOLINHAS DO LADO DELA. O OBJETIVO DA BRINCADEIRA É QUE ELA JOGUE ESSAS BOLINHAS DESLIZANDO PELO CHÃO PARA TENTAR PARAR DENTRO DESSE ALVO.