ATIVIDADE DE ESTUDO EM CASA

ATIVIDADE DE ESTUDO EM CASA

**Disciplina:** EducaçãoFísica**-Professores:**Fabrício e Gleysse

**Turmas:** Etapas I-A e II-A **- Data:** 02/08 a 03/09/2021 **Observação: Aula pelo AppZoom semanalmente**

**Descrição/orientação para realizar a atividade 1: 1ª Semana (02 a 06/08)**

**OLIMPÍADAS – ATLETISMO PARTE I**

ASSISTIR AO VÍDEO: PATETA – O CAMPEÃO OLÍMPICO

BOM, AGORA QUE JÁ CONHECEMOS UM POUQUINHO DAS OLIMPÍADAS, QUE TAL REALIZAR UM CIRCUITO DE ATLETISMO? HOJE VAMOS FAZER A CORRIDA.

**MATERIAIS**: GARRAFAS DE PLÁSTICO OU SAPATOS

**CORRIDA RASA**: COLOCAR DUAS GARRAFAS DE PLÁSTICO (SAÍDA E CHEGADA) COM UMA DISTÂNCIA DE 3 A 4MTS ENTRE ELAS. AO COMANDO DE “JÁ”, A CRIANÇA IRÁ CORRER DE UMA GARRAFA À OUTRA E VOLTAR ANDANDO PARA SE RECUPERAR.

REALIZAR VÁRIAS VEZES.

**CORRIDA COM BARREIRAS**: COLOCAR DUAS GARRAFAS DE PLÁSTICO DEITADAS ENTRE AS GARRAFAS DE SAÍDA E CHEGADA, A CRIANÇA DEVERÁ CORRER ATÉ A CHEGADA SALTANDO AS GARRAFAS QUE ESTÃO DEITADAS. VOLTAR ANDANDO.

|  |
| --- |
| **Descrição/orientação para realizar a atividade 2: 2ª Semana (09 a 13/08)**  **OLIMPÍADAS – ATLETISMO PARTE II**  AGORA QUE VOCÊ JÁ VENCEU A CORRIDA, ESTÁ NA HORA DE PARTICIPAR DA DISPUTA DO SALTO E LANÇAMENTO. PREPARADO(A)?  **MATERIAL NECESSÁRIO:** GIZ OU FITA OU ALGUM OBJETO PARA REPRESENTAR UMA LINHA NO CHÃO. E UMA FOLHA ENROLADA PARECENDO UMA VARETA.  **SALTO EM DISTÂNCIA:** FAZER UMA MARCA NO CHÃO COM GIZ OU FITA. A CRIANÇACOMEÇA CORRENDO E QUANDO CHEGAR NA MARCA DEVERÁ SALTAR BEM FORTECOM O OBJETIVO DE MARCAR A DISTÂNCIA QUE CONSEGUE PULAR. REALIZARVÁRIAS VEZES TENTANDO SALTAR MAIS DISTANTE QUE A ÚLTIMA VEZ.  **LANÇAMENTO DO DARDO:**UTILIZAR UMA FOLHA DE PAPEL ENROLADA PARECENDO UMA VARETA OU CONE DE PAPEL COMODARDO; FAZER UMA MARCA E LANÇAR O DARDO BEM FORTE PARA FRENTE PARA ATINGIR A MAIOR DISTÂNCIA POSSÍVEL. |

|  |
| --- |
| **Descrição/orientação para realizar a atividade 3: 3ª semana (16 a 20/08)**  **OLIMPÍADAS – FUTEBOL (GOL DE CADEIRA)**  **MATERIAIS:** UMA CADEIRA, UM BICHINHO DE PELÚCIA PARA SER O GOLEIRO EUMA BOLINHA (DE MEIA, DE PAPEL OU DE PLÁSTICO PEQUENA).  COLOQUE A CADEIRA A UMA DISTÂNCIA DA CRIANÇA E POSICIONE O BICHINHO NAFRENTE DA CADEIRA.  A CRIANÇA DEVERÁ REALIZAR CHUTES TENTANDO FAZER COM QUE A BOLINHA PASSEENTRE OS PÉS DA CADEIRA, FAZENDO UM GOL.  REALIZE VÁRIAS VEZES E ANOTE QUANTOS GOLS CONSEGUIU MARCAR.  VARIAÇÃO: CHUTAR COM O PÉ QUE USA MENOS; CHUTAR COM DIFERENTESPARTES DO PÉ (PARTE DA FRENTE- BICO; PARTE DE DENTRO DO PÉ; PARTE DEFORA). SERÁ QUE VOCÊ CONSEGUE? VAMOS VER? |
| **Descrição/orientação para realizar a atividade 4:4ª Semana (23 a 27/08)**  **OLIMPÍADAS – BASQUETE (BOLA AO CESTO)**  MATERIAIS: CESTO (TAMBÉM PODE SER BALDE, BACIA OU CAIXA) BOLINHAS DE PLÁSTICO, PAPEL OU DE MEIA.  COLOQUE O CESTO A UMA CERTA DISTÂNCIA DA CRIANÇA. A CRIANÇA DEVERÁ REALIZAR OS ARREMESSOS TENTANDO FAZER COM QUE A BOLINHA CAIA DENTRO DO CESTO, FAZENDO UM PONTO OU UMA CESTA.  REALIZE VÁRIAS VEZES E ANOTE QUANTAS CESTAS CONSEGUIU MARCAR.  VARIAÇÃO: VOCÊ PODE IR AUMENTANDO A ALTURA DO CESTO PARA DIFICULTAR (COLOCANDO EM CIMA DE CADEIRA, MESA, ETC), AUMENTAR A DISTÂNCIA E ATÉ MESMO TENTAR ACERTAR COM O CESTO EM MOVIMENTO (COM A AJUDA DE OUTRA PESSOA PARA SEGURAR E MOVIMENTAR O CESTO). VOCÊ TAMBÉM PODE ARREMESSAR SALTANDO, CORRENDO, PARADO E DE COSTAS. SERÁ QUE VOCÊ CONSEGUE? VAMOS VER? |

|  |
| --- |
| **Descrição/orientação para realizar a atividade 5: 5ª Semana (30/08 a 03/09)**  **OLIMPÍADAS - GOLFE**  **MATERIAIS NECESSÁRIOS**: 1 VASSOURA, 1 CAIXA DE SAPATO, 1 BOLINHA (PODE SER DE MEIA, PAPEL, COLORIDA OU OUTRO TIPO QUE TIVER EM CASA) E 3 OBSTÁCULOS (PODE SER CHINELO, TÊNIS, ALMOFADA, ALGUM BRINQUEDO ETC.).  O OBJETIVO DESSA ATIVIDADE É FAZER COM QUE A BOLINHA ENTRE NA CAIXA DE SAPATO USANDO O TACO(VASSOURA).  PARA REALIZAR A ATIVIDADE POSICIONE A CAIXA DE SAPATO ABERTA COM O FUNDO ENCOSTADO EM UMA PAREDE. HAVERÁ FASES PARA A CRIANÇA IR PASSANDO. NA 1ª FASE A CRIANÇA ESTARÁ PRÓXIMA À CAIXA E USARÁ A VASSOURA PARA EMPURRAR A BOLINHA DE FORMA A FAZER COM QUE ELA ENTRE DENTRO DA CAIXA DE SAPATO. PODE BATER NA BOLINHA MAIS DE UMA VEZ ATÉ QUE ELA ENTRE, MAS SEMPRE INCENTIVE A CRIANÇA A TENTAR ACERTAR DE PRIMEIRA. NA 2ª FASE INICIE UM PASSO MAIS PARA TRÁS E SIGA ATÉ QUE A BOLINHA ENTRE NA CAIXA. DEPOIS DE REALIZADAS 3 FASES COMECE COM OS OBSTÁCULOS. A CRIANÇA COMEÇARÁ A FASE MAIS DISTANTE DO QUE NAS 3 PRIMEIRAS FASES E PRECISA FAZER A BOLINHA DESVIAR DO OBSTÁCULO PARA QUE CONSIGA ACERTAR O BURACO DA CAIXA. |