



# ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

## 4º BIMESTRE

Esportes de marca e precisão

## 1º ANO

# CORRIDA MALUCA

**Materiais:** qualquer material (cadeira, brinquedo, caixa, tapete, etc).

A criança precisará de um espaço amplo, para realizar a atividade. Ela deverá demarcar os quatro cantos do espaço, utilizando qualquer material (cadeira, brinquedo, caixa, tapete, etc).

A criança deverá correr de um objeto ao outro, trocando a forma da corrida, seguindo as orientações abaixo:

do primeiro objeto para o segundo: correr de frente; do segundo para o terceiro: correr de costas; do terceiro para o quarto: correr com 1 pé só e do quarto para o primeiro: pulando com os dois pés juntos.



# CORRIDA MALUCA



[https://www.youtube.com/watch?v=Ocf4I\\_B5j2A](https://www.youtube.com/watch?v=Ocf4I_B5j2A)

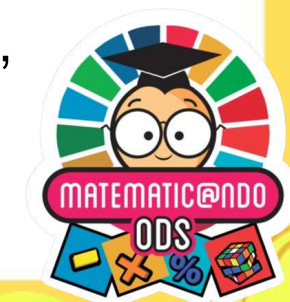


# BOLA AO CESTO

**Material utilizado:** uma meia (fazer uma bola de meia), um balde, alguns objetos para marcações.

A marcação pode ser feita em uma folha de papel, com algum objeto ou brinquedo para identificar o ponto que vai começar o arremesso. Posicione o balde a sua frente, a cada passo, coloque os marcadores. Assim você terá uma pista com as marcações, exemplo: primeiro, segundo, terceiro e quarto. Você deve ir à primeira marcação e tentar acertar a bola dentro do balde, acertou, vai até a segunda, conseguiu, vai até a terceira, acertou, vai até a quarta, sempre arremessando em direção ao cesto.

Para ficar mais divertido coloque uma quantidade de pontos em cada marcação, exemplo: dez, vinte, trinta e quarenta pontos. Cada vez que você acertar o cesto, somará os pontos para saber quantos atingiu.



# BOLA AO CESTO



<https://www.youtube.com/watch?v=t2s4q1jVvW8>



# ESPORTES DE MARCA- ATIVIDADES

**Materiais:** duas cordas, dois recipientes e algumas bolinhas.

1ª atividade: deixe os recipientes separados bem longe um do outro. Peça a alguém marcar o tempo que levará para transportar as bolinhas, uma por uma, do primeiro recipiente ao segundo. Desta forma, a pessoa que estiver marcando o tempo, iniciará a contagem no relógio. Então a criança terá que levar uma bolinha de cada vez para o segundo recipiente. Após ter retirado todas bolinhas do primeiro recipiente, e levado para o segundo, quem estiver marcando o tempo, irá interromper a contagem e marcar quanto tempo levou para executar essa tarefa.

2ª atividade: Pegue duas cordas, coloque-as um pouco afastada uma da outra. Comece com uma pequena distância no início. Então a criança deverá saltar da primeira corda para segunda corda. Se ela conseguir pular a primeira distância, deverá aumentá-la tornando mais difícil.



# ESPORTES DE MARCA- ATIVIDADES



<https://www.youtube.com/watch?v=m7ropZBVhkl>



# ALVO MÓVEL

**Materiais:** giz, bambolê, bolas pequenas ou bola grande. Faça uma marcação no chão com giz para definir o local de arremesso da bola rumo ao alvo móvel. Nessa prática, o alvo não deve estar fixo. Para isso, um bambolê pode ser amarrado no alto com uma corda, de modo que ele fique pendurado e possa mover-se como um pêndulo. Balance o bambolê em movimento pendular para que a criança arremesse a bola, visando atravessá-lo. Outra sugestão é lançar uma bola grande rolando pelo chão e as crianças formarem um corredor tentando acertá-la. Durante a prática, observe com as crianças a importância das regras. Os objetos devem ser arremessados somente quando o responsável orientar, para que ninguém se machuque.



# ALVO MÓVEL



ILUSTRAÇÕES: MILA HORTENÇIO

/////////  
Arremesso ao alvo móvel.

<https://www.youtube.com/watch?v=AAgdEceK05Q>



# REFERÊNCIAS

Buriti mais educação física : manual do professor / organizadora Editora Moderna; obra coletiva concebida, desenvolvida e produzida pela Editora Moderna ; editora responsável Marisa Martins Sanchez. 1. ed. São Paulo: Moderna, 2021. (Buriti mais educação física ; v. 1)

