



ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

4º BIMESTRE

Esportes

1º ANO

ESPORTES DE PRECISÃO



<https://youtu.be/ObhGIWZRU18>

ESPORTES DE PRECISÃO



Queimada com tampinhas: você vai precisar de tampinhas de garrafa pet ou bolinhas de papéis. Desenhe um campo no chão ou marque com fita adesiva. Coloque cinco tampinhas/bolinhas de papeis de cada lado. Cada jogador deve ter uma tampinha extra para usar como bola. O objetivo é acertar as tampinhas do adversário usando a sua tampinha “bola”. Cada participante coloca seus jogadores (tampinhas) onde quiser. A tampinha “bola” deve ser colocada dentro do seu campo, ou seja, atrás da linha central, e dando um “peteleco” nela, você deve acertar as tampinhas do adversário. A tampinha acertada sai do campo, quem acertou pode jogar novamente (a tampinha “bola” deve ser colocada novamente próxima da linha central). Se errar, passa a vez para o outro participante.

Observação: se estiver demorando muito para acertar, faça uma adaptação, ou seja, após dar um “peteleco” na tampinha, caso não acerte o adversário, deixe-a onde ela parou para fazer a próxima jogada.

ESPORTES DE MARCA E PRECISÃO



<https://www.youtube.com/watch?v=5sSUIU1ZBjU&feature=youtu.be>

ESPORTES DE MARCA E PRECISÃO



MATERIAIS: garrafa pet ou caixas de sapato ou leite; bolas de meias ou qualquer objeto que você tem em casa, que possa rolar.

Utilizando as caixas ou garrafas pet vamos começar mais perto dos pinos e conforme a atividade for acontecendo vamos aumentando a distância dos pinos:

Primeira rodada 03 passos de distância para o pino;

Segunda rodada 05 passos de distância para o pino;

Terceira rodada 07 passos de distância para o pino.

CORRIDA DE VELOCIDADE



<https://youtu.be/mUc0VDawAMA>

SALTO AUMENTA - AUMENTA



<https://youtu.be/CpUCMcDDwyQ>

SALTO AUMENTA - AUMENTA



Usando duas cordas estendidas no chão a criança deverá saltar de um lado ao outro sem pisar nas cordas, aumentando a distância respeitando o limite da criança. As cordas podem ser substituídas por fitas, chinelos, cadarços de tênis.