

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA



4º BIMESTRE

Esportes

2º ANO

TAMPINHAS NA CAIXINHA



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

TAMPINHAS NA CAIXINHA



Materiais: embalagem para ovos, caixa de sapatos ou qualquer caixa pequena. Não havendo divisões na caixa, criá-las com o uso de papelão ou colocar dentro dela pequenas vasilhas plásticas. Tampinhas de garrafa plástica ou bolinhas de papel. **Desenvolvimento:** sentada no chão, a criança irá lançar as tampinhas, com o objetivo de colocá-la dentro da caixa.

Variações: tampinhas ou bolinhas de papel com cores diferentes, para pontuação. Aumentar ou diminuir a distância entre a criança e a caixa. Utilizar os dois braços para os lançamentos. Lançar de frente, de costas, de lado e com os olhos fechados.

ESPORTE DE MARCA (ZIGUE ZAGUE)



<https://youtu.be/GmqvE8iWC64>



Material necessário: cadeira ou banco; copos descartáveis, canecas plásticas, garrafas pets, rolo de papel higiênico ou qualquer outro material que possa ser colocado em fileira a uma distância de um passo conforme a figura acima.

O banco ou a cadeira ficam a frente com alguns brinquedos que deverão ser pegos pelas crianças.

Quando as crianças estiverem preparadas de joelhos dar o comando de:

1º: As suas marcas

2º Prontos?

3º Vai

As crianças irão realizar deslocamento baixo conforme a figura abaixo, pegando algum brinquedo que se encontre em cima da cadeira retornando em zigue-zague (contornando o material disposto em fileira) até a posição inicial como demonstra as figuras abaixo:

Ao retornar em zigue-zague com o objeto, este deverá ser colocado dentro de uma caixinha e a criança inicia novamente o percurso de joelhos (deslocamento baixo) indo até a cadeira, pegando o objeto e retornando em zigue-zague (deslocamento alto) colocando este também na caixinha. Repete-se novamente o percurso até que todos os brinquedos que estavam na cadeira se encontrem dentro da caixa. Quem terminar primeiro senta e espera o outro terminar. Essa atividade pode ser realizada sozinho (a).

BOLA AO CESTO 1º E 2º ANOS INICIAIS



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

BOLA AO CESTO 1º E 2º ANOS INICIAIS



Material utilizado: uma meia (fazer uma bola de meia), um balde, algumas 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.

MINI ATLETISMO



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



Material utilizado: Uma bola com aproximadamente 1kg e um giz.

Obs: A bola pode ser adaptada, por exemplo, usar garrafas pet com a metade do recipiente com água. Para usar como a marcação de distância no chão, poderá usar giz, corda, sapatos ou qualquer objeto.

Chame um familiar para participar com você da atividade;

Com o giz faça um traçado no chão (será o local inicial onde o jogador lançará a bola), a partir da linha dê quatro passos e faça a marcação colocando o número 01, depois dê mais dois passos a partir do número 01 e faça a marcação do número 02, faça essa mesma sequência de passos e marcações até chegar ao número 05 ou até a distância que o ambiente de sua casa permitir.

ARREMESSO 01: Ajoelhado e atrás do traçado inicial, pegue a bola com as duas mãos e arremesse na tentativa de percorrer a maior distância possível. Após você realizar três tentativas, será a vez de seu companheiro. Ao final de todas as tentativas, somar as melhores pontuações, sua e de seu parceiro e divide por dois.

ARREMESSO 02: Fique de costas atrás do traçado inicial, pegue a bola com as duas mãos e lançando-a sobre a cabeça na tentativa de conseguir a maior distância possível. Após você realizar três tentativas, será a vez de seu companheiro. Ao final de todas as tentativas, somar as melhores pontuações, sua e de seu parceiro e divide por dois.