



# ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

## 4º BIMESTRE

Esportes de marca e precisão, e de invasão

## 3º ANO

# CORRIDA DE VELOCIDADE

**Material:** giz ou fita crepe.

Proponha a criança que construam “pistas” de atletismo para a experimentação da corrida. As pistas devem ter a mesma largura e comprimento, e percursos diferentes. Algumas podem ter curvas para a direita ou para a esquerda. Eles devem definir o início e o final do percurso.

Para iniciar os participantes devem estar atrás da linha de largada, a pessoa responsável irá falar: preparar, valendo. Seguidamente, a criança sairá correndo pela pista de corrida até a linha de chegada.

Sugerimos que não proponha competições, valorizando, assim, a experiência.

Peça-lhes ainda, que prestem atenção nos próprios movimentos, observando, por exemplo, como é fazer uma curva para a direita ou para a esquerda.



# CORRIDA DE VELOCIDADE



//////  
Posição de largada.

[https://www.youtube.com/watch?v=swDrH1Bmm\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=swDrH1Bmm_E)





# CORRIDA COM OBSTÁCULOS

**Materiais:** giz ou fita crepe, corda e cones.

Para a prática da corrida com obstáculos, construa as pistas da mesma maneira como foram feitas para a prática da corrida de velocidade, mantendo a distância de percurso.

Nessa modalidade, a corrida vem acompanhada do salto; por isso, prepare obstáculos compatíveis com a capacidade das crianças. Podem-se utilizar duas garrafas amarradas com uma corda ou barbante e ajustar a altura dela, que servirá de obstáculo a ser transposto.

Para iniciar a corrida, uma pessoa irá falar: atenção, preparar, valendo. Seguidamente, a criança sairá correndo até o final da pista, salta pelos obstáculos. Proceda do mesmo modo que na atividade anterior, valorizando a participação, não a competição. Se julgar importante, possibilite a criança que passe pelo obstáculo uma ou mais vezes devagar e, à medida que ganharem confiança, aumentem a velocidade.

# CORRIDA COM OBSTÁCULOS



ILUSTRAÇÕES: MILA HORTÊNCIO

////  
Corrida de obstáculos.

<https://www.youtube.com/watch?v=mqhwQybIG4k>



# CATAPULTA AO ALVO

**Materiais Utilizados:** dois palitos de picolé; uma borrachinha de dinheiro; um lápis; uma tampinha; bolinha de papel; um alvo (pode ser uma caixinha de ovos, um balde, um pote)

**Descrição da atividade:** num primeiro momento é necessário fazer a catapulta. Para isso, junte uma das pontas dos dois palitos com a borrachinha de dinheiro. Na outra ponta de um dos palitos, prenda a tampinha com fita (ou cola). Insira um lápis entre os dois palitos, bem próximo da ponta presa com borrachinha de dinheiro. Com a catapulta pronta, basta prendê-la na mesa com fita crepe ou durex.

Após ter a catapulta instalada, posicione seu objeto alvo num local da mesa possível de ser alcançado com a impulsão da catapulta.

Agora é só jogar. Tente acertar o maior número possível de bolinhas no alvo



# CATAPULTA AO ALVO



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





# HÓQUEI PANO

**Materiais Utilizados:** 04 garrafas pets, ou caixinha de leite ou suco vazias, 01 pano de chão, 02 cabos de vassoura ou rodo (somente o cabo), você não poderá utilizá-lo com o cabo.

**Descrição da atividade:** Escolha um local com um espaço seguro. Para definir o tamanho das traves, utilize duas garrafas pets, colocando o cabo do rodo deitado atrás delas. Para iniciar a partida, coloque o pano ao centro, no chão.

Os dois participantes devem ficar lado a lado ao centro, um participante por vez dá o sinal, cada um sai correndo em direção ao seu gol, pegando o cabo do rodo e vai em direção ao pano, tente levá-lo até a trave adversária, tentando fazer o gol. Reinicie a partida, com o comando do outro participante. Você pode definir uma quantidade de gols para a atividade e quem fizer primeiro vence.

# HÓQUEI PANO



<https://youtu.be/3oNCTr3xO-k>



# 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. 2

Presente mais educação física : manual do professor. 1. ed. São Paulo : Moderna, 2021. Vários autores. 3o a 5o ano : ensino fundamental : anos iniciais Categoria 2: Obras didáticas por componente ou especialidade. Componente: Educação física)

