

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA



4º BIMESTRE

Esportes

4º ANO

VOLEIBOL SENTADO ADAPTADO



<https://youtu.be/uBqf8S3oxd4>

VOLEIBOL SENTADO ADAPTADO



Descrição: Como o nome da atividade diz, voleibol sentado, deverá ser marcado o espaço físico com o rodo, vassoura, chinelo, etc. Usar qualquer tipo de bola, exemplo, poderá ser de papel. Deverá sacar tentando fazer com que a bolinha caia no lado do adversário, quando acontecer de errar, passe a bola para o outro sacar.

ATIVIDADE RECREATIVA DE VOLEIBOL



<https://youtu.be/c0sA9LrrSsc>

ATIVIDADE RECREATIVA DE VOLEIBOL



Descrição: Utilizando uma bexiga o aluno deverá realizar os movimentos do toque e da manchete (do jogo de voleibol), sem deixar a bexiga cair, recolhendo os objetos que deverão estar espalhados no chão e colocá-los em um recipiente (caixas).

TÊNIS DE MESA: CONFECÇÃO DE RAQUETE E BOLINHA



<https://youtu.be/IAdxQuTyqHA>



TÊNIS DE MESA: CONFECÇÃO DE RAQUETE E BOLINHA

Para a aula de hoje iremos oferecer uma alternativa para a confecção de uma raquete de tênis de mesa e de bolinha para que vocês possam continuar praticando em casa.

Materiais para criarem a raquete alternativa: Pedaco de caixa de papelão ou de caixa de sapato; Tesoura sem ponta; Caneta; Fita crepe, Durex ou Fita isolante; Cola; Régua; Folhas diversas que você tiver em casa: sulfite, jornal, folha de revista, jornal de propagandas de supermercado; Tampa de panela, tampa plástica ou uma leiteira (estes objetos servirão de molde para a cabeça da raquete).

Confecção da raquete:

Para a cabeça da raquete (parte redonda)

Pegar o papelão que você separou, a tampa ou a leiteira, colocar em uma das pontas do papelão, pegar a caneta fazer o contorno em volta da tampa para fazer a cabeça da raquete.

Para fazer o cabo da raquete, pegar a régua, posicionar abaixo da cabeça da raquete, marcar 10 cm e contornar toda a régua com a caneta. Feito isto, nós desenhamos toda a raquete, agora é só cortar todo o contorno de nosso desenho (usar uma tesoura sem ponta para não se machucar). Caso precise, peça ajuda de um adulto.



Após cortar, precisaremos fazer mais uma vez esse mesmo modelo, pois iremos colar uma na outra para que fique mais firme nossa raquete.

Pegar a cola passar em uma das raquetes, colocar a outra por cima, apertar para colar bem.

Agora pegar a fita que você separou, passar no início do cabo umas duas voltas de fita, depois passar no começo do cabo mais umas duas voltas de fita e passar também no meio da cabeça da raquete. Agora a raquete estará mais firme.

Confecção da bolinha:

Pegar o papel que você separou, amassar bem para ficar bem redondinha, pegar a fita adesiva e vai enrolando na bolinha toda para que ela fique mais firme.

Caso você não queira ou não tenha fita adesiva, poderá apenas amassar o papel e apertá-lo bem para ela não se desfaça.

EDUCAÇÃO FÍSICA - ESPORTE DE REDE/ PAREDE



<https://youtu.be/cJWaqHc0Ju8>

EDUCAÇÃO FÍSICA - ESPORTE DE REDE/ PAREDE



Descrição: Sem tocar no colega, tendo como objetivo dificultar o máximo para o adversário pegar e rebater a bola. Ambos terão esse objetivo. A bolinha deverá ser rebatida com a raquete (será utilizado para a raquete uma tampa de caixa), podendo jogar um contra o outro, e até mesmo sozinho, ou seja na parede.