



ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

4º BIMESTRE

Esporte de rede e parede, e de invasão

4º ANO

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, por 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.



VOLEIBOL SENTADO ADAPTADO



<https://youtu.be/uBqf8S3oxd4>





SQUASH

ADAPTADO

Os esportes mais populares de paredes e redes são o voleibol e o tênis, o conceito de esportes de rede e parede é quando arremessamos por cima de uma rede ou parede e o adversário tem dificuldades de devolver ou às vezes não consegue devolver para o campo adversário.

Exemplos de esportes de rede e parede, temos o voleibol, squash, pelota basca, peteca entre outros. Bora para a prática, materiais como pedaço de papelão, tampa de vasilha ou a própria mão e uma bolinha.

Iremos realizar o movimento de jogar a bola contra a parede utilizando os materiais citados anteriormente, deixando a bola bater uma vez no chão depois de bater na parede e você irá tentar rebater novamente para a parede. repita quantas vezes quiser e desafie alguém da sua família.

SQUASH ADAPTADO



<https://youtu.be/EX5TY1AnjKM>



JOGOS DE INVASÃO - BANDEIRINHA

A bandeirinha é um jogo de invasão pré-desportivo onde utilizamos a estratégia e o trabalho em equipe.

O objetivo é conseguir recuperar a bola ou bandeira que fica no campo adversário sem ser pego pelos participantes da outra equipe, e se você for pego deve ficar parado no mesmo lugar e ficar esperando que alguém da sua equipe venha te salvar tocando em você. Vence a equipe que conseguir trazer a bola ou bandeira da equipe adversária para o seu campo, sem ser pego.

Pratique com sua família e amigos e faça na sua casa este divertido jogo de invasão.



JOGOS DE INVASÃO - BANDEIRINHA



<https://youtu.be/MiFiA8fr3o8>



TÊNIS DE MESA: CONFECÇÃO DE RAQUETE E BOLINHA

Materiais para criarem a raquete alternativa:

Pedaço de caixa de papelão ou de caixa de sapato, Tesoura sem ponta, Caneta, Fita crepe, Durex, Fita isolante, Cola e Régua.

Folhas diversas que você tenha 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.



TÊNIS DE MESA: CONFECÇÃO DE RAQUETE E BOLINHA



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



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)

