

ESCOLA MUNICIPAL JOÃO MIDOLLA

Nome do aluno:		Semana 3 15/03 a 18/03
Professor: Diogo Maciel da Silva	Data: 16/03	Turma: 2º Ano A e B
Componente Curricular: Educação Física	Entrega: No e-mail diogomacieldasilva@outlook.com	

Unidade temática: Jogos e brincadeiras

Conteúdo: Carimba

Habilidades motoras: Esquiva, saltos, rolamentos, passes, arremessar, lançar, deslocamentos “lateral, frontal, para trás”, giros e correr.

Habilidades BNCC: **(EF12EF01), (EF12EF03)**

Material: Bolinha de meia, giz ou corda.

Para iniciar esta aula você deverá seguir as orientações do professor, quanto a questões de segurança, roupas e calçados adequados para realização do alongamento, bem como os materiais utilizados.

1º Momento: Alongamento

Obs. Não deixe a criança se exercitando ou realizando atividades práticas sozinha, lembre se de verificar se o local é seguro.



1. Posição inicial



2. Puxe a cabeça para o lado.



3 Circular com pescoço.



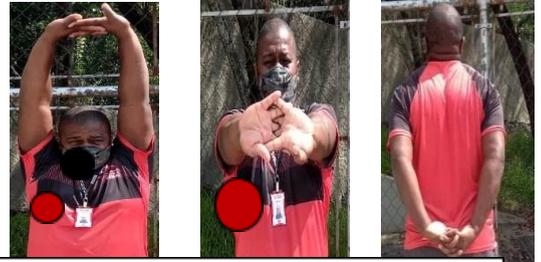
4. Pressione ombro



5. Circular com os ombros, para trás e para frente.



6. Segure um dos punhos a rosto e atrás das costas frente, girar o tronco para direita e esquerda



7. Levante os braços (acima da cabeça, a frente rosto e atrás das costas



8. Toque a ponta dos pés.



9. Uma perna a frente e a outra atrás.



10. Equilíbrio



11. Faça um circular com a ponta de um dos pés.

2º Momento: Construção do jogo e vivência da atividade prática.

Comece enrolando poucas meias até formar uma bolinha. A atividade deverá ser realizada por duas pessoas ou mais, separe dois espaços com uma linha ou uma corda, cada um dos competidores deverá ficar em um campo “defina como campo A e B”, para iniciar a competição os participantes deverão tirar par ou ímpar, aquele que acertar, inicia o jogo.

A bolinha de meia deve ser lançada na direção do tronco ou pernas de forma leve e sem ferir as crianças (Verifique se a bolinha não está muito dura, caso contrário diminua o número de meias).



Após a bolinha parar no seu campo o aluno deverá lançá-la de volta tentando acertar o adversário com a bolinha, para não ser carimbado o aluno deve desviar da bolinha usando diversos movimentos, tais como: Esquiva, saltos, rolamentos, deslocamentos “lateral, frontal, para trás”, giros e correr, a atividade deve priorizar o interesse do aluno, no caso desse interesse acabar, encerre a atividade e não esqueça de explicar ao aluno que todos venceram, pois todos se movimentaram e melhoraram sua condição física.

Observação: A bolinha pode ser lançada em uma garrafa pet ao invés de ser lançada no aluno, caso entenda ser mais seguro. **Nunca mire a bolinha no rosto da criança e lembre-se que, dependendo da força que for colocada sobre a bolinha, a atividade torna-se perigosa.** Então muito cuidado ao realizar a atividade, priorize espaços abertos como quintal e corredor onde não tenha risco para a criança!

Fonte das imagens Google desconhecida.

Registre sua vivência através de uma foto ou pequeno vídeo e envie no e-mail do professor: diogomaciieldasilva@outlook.com

No e-mail deve constar aula de educação física, nome do aluno e a turma ok!

Boa aula!