

ESCOLA MUNICIPAL JOÃO MIDOLLA		
Nome do aluno:	Semana 5 de 05/04 a 09/04	
Professor: Diogo Maciel da Silva	Data: 06/04	Turma: 3º Ano A/B
Componente Curricular: Educação Física	Entrega: No e-mail diogomacielsilva@outlook.com	

Unidade temática: Esportes

Habilidades da BNCC: (EF35EF05) e (EF35EF06).

Tema: Esportes de campo e taco, Esportes de rede/parede e Esportes de invasão.

Material utilizado: Bolinha de meia e balde.

1º Momento: Para iniciarmos nossa atividade prática, você deverá seguir as orientações do professor, quanto às questões de segurança, roupas e calçados adequados para realização do alongamento, bem como os materiais utilizados.

Observação: É importante que todos que forem participar da brincadeira façam o alongamento antes de iniciar a atividade; Realize o alongamento que foi enviado nas aulas anteriores;

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

2º Momento: Agora vamos a atividade dessa semana.

Habilidades motoras: Passes, lançamentos, recepção, defesas, deslocamentos “lateral, frontal e para trás”.

Capacidades físicas desenvolvidas no jogo: Agilidade, velocidade, flexibilidade e equilíbrio.

Realize passes entre duas pessoas, mantenha uma distância pequena, inicialmente sem deixar a bolinha de meia cair no chão, aumente a distância, isso aumentará o grau de dificuldade dos passes. Os passes podem ser feitos de diversas formas, tais como:

Com uma mão, por cima da cabeça, atrás das costas e entre as pernas (Não pode deixar a bola cair no chão). Faça uma sequência de ao menos 20 passes.

Você pode brincar com mais de uma pessoa, para transformar esta atividade em competição, sugiro que quem passar errado ou deixar a bolinha cair no chão, vai saindo do jogo, até ficar um participante no final “vencedor”.

Caso não tenha com quem realizar a atividade, pode fazê-lo sozinho da seguinte forma:

Jogue a bola contra a parede e no retorno dela segure-a sem deixar cair no chão, faça isso próximo a parede, pois se for com a bolinha de meia, fica difícil recuperá-la. Para aumentar a precisão, coloque um balde encostado na parede, assim poderá realizar o lançamento de uma distância maior, jogue a bolinha na parede e no retorno dela, faça com que ela caia dentro do balde!

Observação: Verifique o entorno onde será realizada a sua atividade e evite lugares fechados para não quebrar objetos e nem acertar a bola em lâmpadas ou demais. Se quiser verificar seu desempenho, anote o número de acertos, utilize como referência 20 lançamentos.

3º Momento: Registre sua vivência através de uma foto ou pequeno vídeo e envie no e-mail do professor:
diogomacielsilva@outlook.com

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

Boa aula!