

ESCOLA MUNICIPAL JOÃO MIDOLLA		
Nome do aluno:		Semana 13 31/05 a 02/06/2021
Professor: Diogo Maciel da Silva	Data: 01/06/21	Turma: 5º Ano A
Componente Curricular: Educação Física	Entrega: No e-mail diogomacielsilva@outlook.com	

Unidade temática: Esportes

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

Tema: Esportes

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

Atividade: Estafetas

(Habilidades motoras: Deslocamentos "lateral, frontal e para trás", parada brusca, saltos, giros)

Capacidades físicas desenvolvidas no jogo: Agilidade, Velocidade.

Material utilizado: Garrafas pet, giz, fita ou tecidos.

1º Momento: Alongamento

Realize o alongamento enviado nas aulas anteriores.

Observação: É importante que os participantes da brincadeira alonguem antes de iniciar a atividade!

2º Momento: Desenvolvimento da atividade

- Faça uma linha no chão com o giz ou uma fita;
- Inicie colocando duas garrafas pet a uma pequena distância e partindo da linha inicie uma disputa. (Verifique se o local não cria algum risco para realização da atividade).
- Agora com a garrafa pet em linha e com espaçamento uma das outras, peça para a criança realizar primeiro andando uma volta de reconhecimento, após ela reconhecer o percurso, inicie uma corrida com obstáculos. Você pode definir como regra:
 - o Quem realiza a atividade em menos tempo;
 - o Quem consegue realizar mais volta; (Neste caso se atente se a repetição não será prejudicial para a criança, caso ela canse ou alegue que não quer mais continuar, encerre a atividade);
 - o Quem chega primeiro ganha, para isso crie dois percursos parecidos e peça para alguém dar o sinal da largada;
- Aproveite e crie variações como por exemplo colocar tecidos ao invés de garrafa e pedir para a criança saltar os obstáculos ou inserir movimentos, tais como giros e rolamentos no seu percurso. Faça isso sempre analisando as questões de segurança. (Não utilize materiais cortantes)



Fonte da imagem: https://www.colegiomontessori.com.br/files/informativo/5e7e5b55e37c1_atividades-de-educacao-fisica-p-educacao-infantil.pdf

- **Obs.** Não realize a atividade por muito tempo direto e se possível, após o deslocamento, realizar uma caminhada andando até que recupere seu estado normal. Enquanto o participante caminha, converse com ele, quando perceber que já está falando normal e sem estar ofegante, já pode parar de caminhar!
- Você pode jogar com mais de duas pessoas, fica até mais divertido, para isso divida as equipes com o mesmo número de participantes.

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

Não esqueça de colocar qual a semana, aula de educação física, nome do aluno e a turma ok!

Boa aula!