



Secretaria de Educação

Avenida Prefeito Valdirio Prisco, 193

Jardim Itacolomy

sec@ribeiraopires.sp.gov.br

(11) 4828-9600/4825-9270

Engenheiro Carlos Rohm – Unidade I

Rua 1º de maio, 170 Jd. Itacolomy Ribeirão Pires, SP - CEP: 09402-510

Fone: 4828-1187 | E-mail: carlosrohm@yahoo.com.br

Nome do aluno:		Semana 28
Professor: Eduardo	Data: 01/10/2021	Turma: 5º A, B, C e D
Componente Curricular: Educação Física	Entrega: foto da atividade via e-mail. profeduardocarlosrohm@gmail.com	

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Bom dia pessoal, em nossa atividade de hoje vamos precisar de equilíbrio, agilidade e pontaria também, nossa brincadeira é a “**queimada na ponte**”, essa atividade é muito divertida e desafiadora e pode ser realizada em casa de uma forma bem fácil.

Objetivo da atividade: trabalhar habilidades de agilidade, força e pontaria.

Materiais para a atividade: vamos precisar de algumas bolas (as bolas devem ser de borracha e de preferência bem mole, para não machucar o aluno) uma corda ou um giz. Se por acaso você não tiver bolas de borracha em casa não tem problema, você pode utilizar algumas almofadas que a brincadeira vai dar certo também.

Local para a atividade: precisamos de um local de preferência fora da casa, mas pode ser dentro de casa sem problemas, basta que o chão esteja livre para fazer a nossa atividade e preparar o local para não se machucar, retirar coisas de perto que possam nos atrapalhar.

“Queimada na ponte”

Antes de começar a atividade, nós temos que arrumar o espaço onde vamos brincar, basta deixar livre e retirar objetos que possam nos atrapalhar. Agora já podemos preparar a ponte, para a ponte vamos esticar no chão a corda ou fazer um risco com o giz no chão e já temos a ponte, essa ponte serve para o aluno atravessar se equilibrando, como ela está no chão, não há nenhum perigo para o aluno ao atravessar, mas a brincadeira é de queimada, então enquanto o aluno atravessa, outra pessoa que pode ser alguém da casa vai tentar desequilibrá-lo jogando as bolas nele. O aluno pode se defender, mas não pode pisar fora da corda, se ele pisar fora da corda é como se tivesse caído da ponte e terá que começar novamente. Depois que ele conseguir atravessar, a outra pessoa que estava jogando as bolas vai tentar atravessar e o aluno vai lançar as bolas para desequilibrar o outro participante.

Como caminhar na corda:



Essa imagem é só um exemplo de como caminhar na corda.

Importante: durante a brincadeira, nós não devemos lançar as bolas com muita força, porque o objetivo é só desequilibrar o aluno sem que ele se machuque.

Envie algumas fotos ou um vídeo da criança realizando a brincadeira da atividade no e-mail do professor:

EDUARDO: 5° A, B, C e D profeduardocarlosrohm@gmail.com

Boa aula pessoal!!!