

Educação Física

2º ANO

Mamães e papais

Na aulas de Educação Física seu filho (a) aprende muitas coisas, entre elas, aprende o que chamamos de Práticas Lúdicas Esportivas de Marca, que são aquelas brincadeiras, jogos e esportes que marcamos tempo, distância ou peso.

Elas desenvolvem velocidade, força e resistência. Corrida, saltos e arremessos são exemplos de Práticas Lúdicas de Marca.



Que tal experimentar uma Prática Lúdica de Marca?

*Vamos brincar de
arremessar?*



Arremesso de peso



Vamos brincar de quem arremessa mais longe?



**Para brincar você pode usar qualquer tipo de bola.
Pode ser uma que você já tenha ou você pode fazer uma
especial para esta atividade.**

Como por exemplo:

❖ **Uma bola de meia.**





❖ Ou uma bola de areia:

Para isso serão necessários sacos plásticos, areia e fita adesiva larga.

Coloque uma mão cheia de areia dentro da sacola de plástico.

Em seguida, torça a sacola logo acima do monte de areia para dar o formato esférico.

Vire do lado avesso e repita a torção.

Faça esse procedimento (semelhante a confecção de bolinhas de meia) até que sobre apenas uma pedaço de sacola.

Arremate a bolinha envolvendo-a com a fita adesiva larga.

**Pronto!
Agora você já pode
começar.**

**Reúna a sua família e faça uma competição.
Quem arremessa a bola mais longe?**

E agora que tal
experimentarmos o
lançamento de dardo?

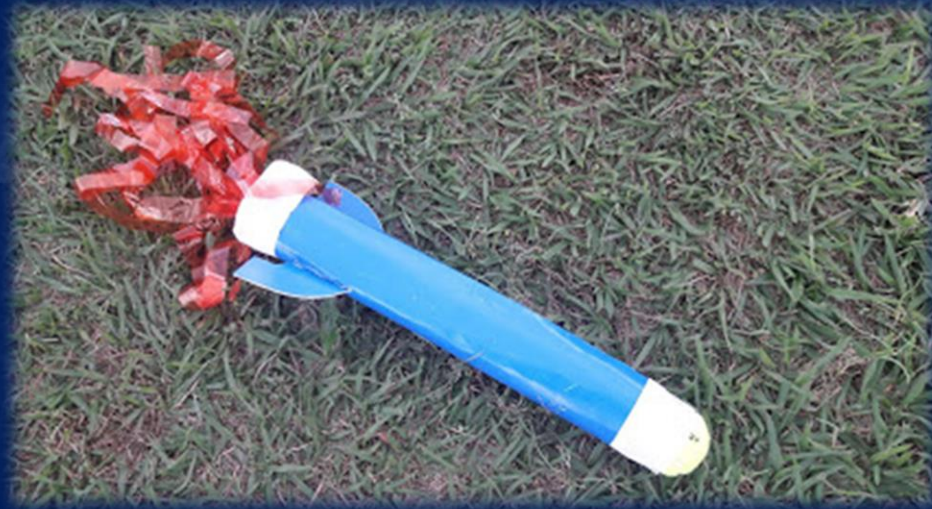
Lançamento de dardo



Dessa vez você pode adaptar o esporte com um cabo de vassoura.



Ou até mesmo, usar a sua criatividade e construir um foguete!



E então, a brincadeira pode começar!



Arremesso de peso?

Lançamento de dardo?

A diferença básica entre o arremesso e o lançamento é que durante o arremesso o peso é empurrado enquanto que no lançamento o dardo é projetado de maneira diferente.

Se possível registre seu filho desenvolvendo várias habilidades enquanto aprende sobre o arremesso de peso e o lançamento de dardo.



Desejamos que todos possam aproveitar essas atividades.





PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP – Equipe de Práticas Pedagógicas

eppseed@gmail.com