



*Educação Física*  
*5º 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 que são as modalidades nas quais o objetivo principal é lançar, bater ou arremessar a bola para a quadra adversária, sobre uma rede ou rebatendo contra uma parede, dificultando a interceptação da defesa do adversário para que a bola toque o chão e o ponto seja computado, como por exemplo: voleibol, vôlei de praia, tênis, badminton.*



***Que tal experimentarmos juntos?***

## *Vamos treinar algumas habilidades do badminton?*

### **Materiais:**

**Bola de bexiga ou uma bola leve.**



### **Descrição:**

- 1- Andar golpeando a bola com as mãos para evitar que caia no chão.**
- 2- Agora movimente-se golpeando a bola somente com a mão dominante (a mão “da raquete”).**
- 3- Agora convide alguém da sua família para treinar com você. Fique um de cada lado, virados um de frente para o outro. Joguem a bola, sem deixar cair, usando sua mão como uma raquete.**



## *Vamos treinar algumas habilidades do badminton?*

### **Materiais:**

**Bola de bexiga ou uma bola leve.**

**2 Pratinhos de papelão e 2 palitinhos de sorvete.**



### **Descrição:**

*Cada um com uma raquete adaptada devem bater e rebater a bola e se divertirem muito.*



***Se possível, registre seu filho  
(a) fazendo as atividades e  
desenvolvendo várias  
habilidades.***



Desejamos que todos possam aproveitar essas atividades!





PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP – Equipe de Práticas Pedagógicas

[eppseed@gmail.com](mailto:eppseed@gmail.com)