



ESCOLA SEM MUROS

em casa também se aprende

ESPORTES

ENSINO FUNDAMENTAL - ETAPA III
alunos de 12 a 15 anos





ATIVIDADE DO DIA: ESCOLA DA BOLA: FUTEBOL – EMBAIXADINHA!



SUPERVISOR PEDAGÓGICO: Daniel Chiovetti
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO – SEED - Taubaté/SP.
COORDENADOR PEDAGÓGICO: Sheila Ribeiro.

**Esta atividade foi preparada pelo Supervisor Pedagógico de
Esportes do Integral Daniel Chiovetti, com Apoio e Suporte
da Equipe Integral!**

ATIVIDADE DO DIA:

Futebol – Embaixadinha!

E ai, “Vamos de Embaixadinha”? A atividade Contribui para estimular o seu controle e domínio de bola, força nas pernas, desenvolve o seu condicionamento físico, melhora seu equilíbrio, melhora a coordenação motora e aumenta a sua concentração.



Materiais utilizados: Você necessitará apenas de uma bola e de um espaço livre! Podendo ser qualquer bola que você consiga realizar as embaixadinhas sem se prejudicar ou se machucar! Lembrando sempre que o acompanhamento e a supervisão de um adulto é fundamental!

Futebol – Embaixadinha!

Após montar o seu campo, chame alguém:

O objetivo é: realizar o maior número de embaixadinhas dentro das seguintes condições:
1 – Somente com a perna direita; 2 – Somente com a perna esquerda; 3 – Com as duas pernas;
4 – Utilizando os pés, as coxas e a cabeça!

Quanto mais embaixadinhas, maior é o seu domínio e controle de bola!

Gostou do jogo? Você pode desafiar alguém a fazer mais embaixadinhas que você! Ganhá sempre àquele que conseguir fazer o maior número, sem deixar a bola cair no chão!



Chame todos da família para jogar com vocês! Divirtam-se!

VOCÊ SABIA?

A Embaixadinha é conhecida por diferentes nomes pelo Brasil, no Rio de Janeiro se chama “altinha”, na Bahia se chama “Pontinho” e por muitos “Embaixadinha”.

Dar aqueles toques na bola, com os pés, com a coxa, os ombros ou a cabeça, sem que caia no chão.
É muito divertido!



Referencias bibliográficas utilizadas:<http://wearejoga.com/blog/desempenho/beneficios-da-embaixadinha/>.

ESCOLA SEM MUROS

A Secretaria de Educação ainda promove outras atividades para serem feitas em casa, com apoio e participação da família por meio da página Escola Sem Muros.

taubate.sp.gov.br/escolasemmuros

