



ESCOLA



sem

MUROS



#fiqueemcasa



EMEEEIF MADRE CECÍLIA



EDUCAÇÃO FÍSICA

ACERTE O ALVO

SEMANA 3



OBJETIVOS

LANÇAR A BOLA E ACERTAR UM “ALVO”.





HABILIDADES



EXPERIMENTAR E FRUIR,
PREZANDO PELO TRABALHO
COLETIVO E PELO
PROTAGONISMO, A PRÁTICA DE
ESPORTES DE MARCA E DE
PRECISÃO, DE REDE E PAREDE,
DE INVASÃO, TACO E CAMPO E
TÉCNICO-COMBINATÓRIO
IDENTIFICANDO OS ELEMENTOS
COMUNS A ESSES ESPORTES.





VOCÊ VAI PRECISAR DE:

UMA BOLA PEQUENA E LEVE, PODE SER UMA BOLA DE MEIA E ALGUM OBJETO QUE SIRVA DE ALVO, ONDE A BOLA POSSA ENTRAR, COMO UMA CAIXA DE PAPELÃO/ BAMBOLÊ E UMA SACOLA PLÁSTICA, DE LIXO PREFERENCIALMENTE.



**Duração: 20
a 30
minutos. De
3 a 5 dias.**



LANÇAR A BOLA EM UM ALVO



UTILIZANDO UM BOLA PEQUENA, O JOGADOR DEVERÁ LANÇAR A BOLA EM UMA CAIXA, COM O AUXÍLIO DE UMA SACOLA.



COMO JOGAR?

UMA CAIXA DEVERÁ SER COLOCADA NO CHÃO E O JOGADOR SE DISTANCIARÁ DA MESMA. O JOGADOR IRÁ SENTAR NO CHÃO, CADEIRA OU O QUE FOR MAIS CONFORTÁVEL.

O ALUNO OU RESPONSÁVEL DEVERÁ ENCHER UM POUCO A SACOLA PLÁSTICA, MAS NÃO TOTALMENTE.

ELA SERÁ O INSTRUMENTO QUE AJUDARÁ A LANÇAR A BOLA. PORTANTO, A BOLA DEVERÁ SER COLOCADA EM CIMA DA SACOLA, EM UM PONTO ENCOSTADO NO CHÃO.

A OUTRA PONTA, CHEIA DE AR, FICARÁ JUNTO AO JOGADOR.

O JOGADOR DEVERÁ BATER NA SACOLA, IMPULSIONANDO A BOLA, QUE SERÁ LANÇADA ATÉ ENTRAR NA CAIXA DE PAPELÃO.

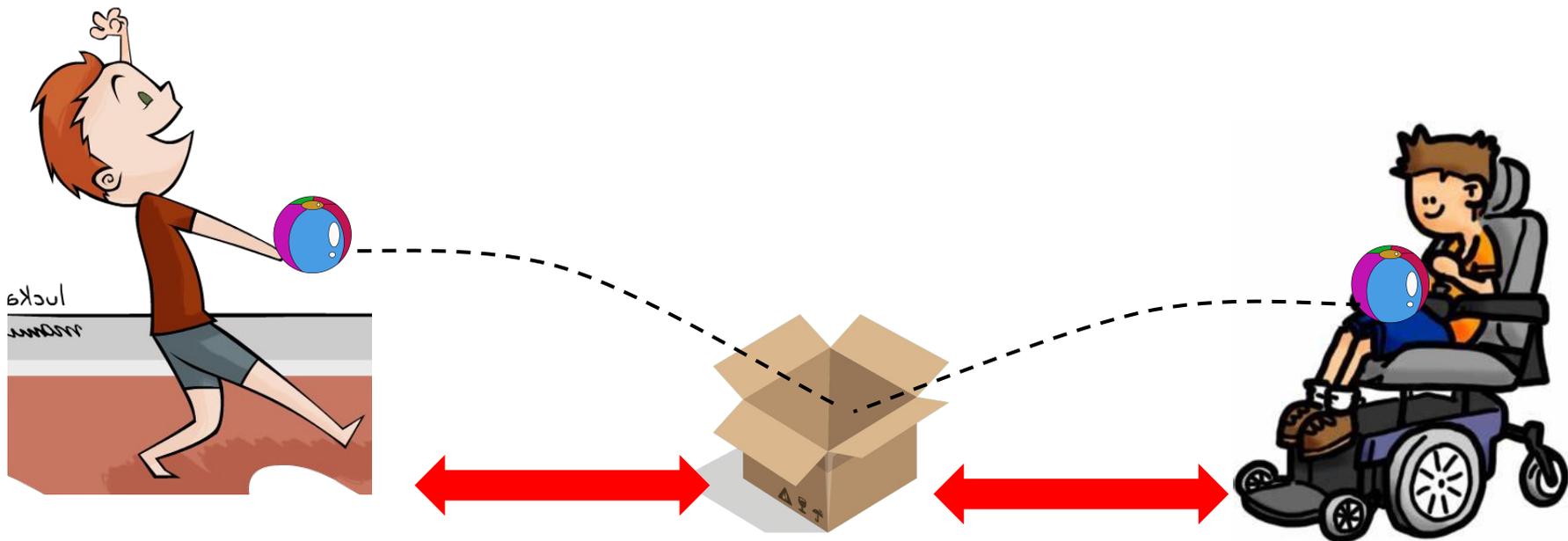




ATIVIDADE

ESTRATÉGIA 1

MANTER A CAIXA A UMA DISTÂNCIA CURTA DO JOGADOR.

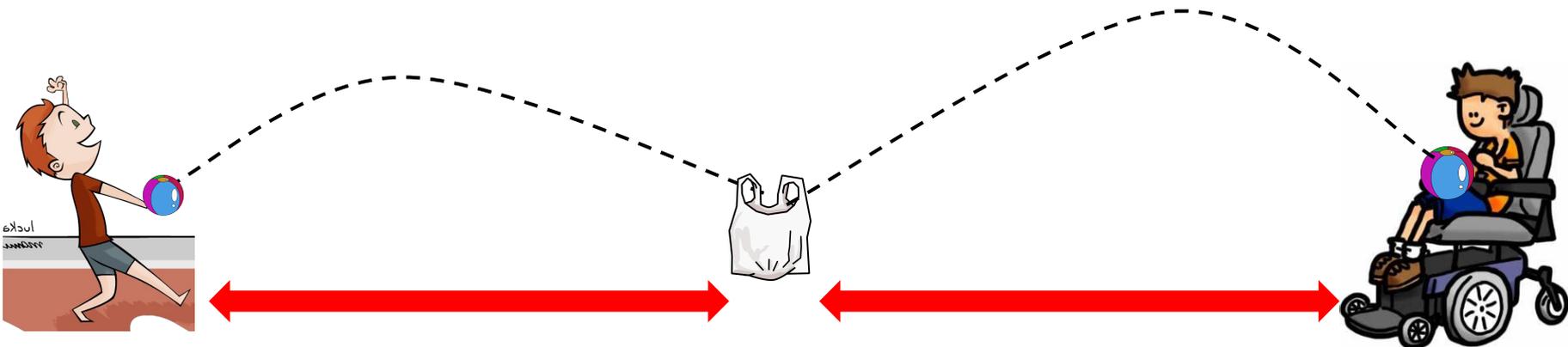




ATIVIDADE

ESTRATÉGIA 2

AUMENTAR A DISTÂNCIA PARA O ALVO/CAIXA - DIMINUIR O TAMANHO DO ALVO OU COLOCAR A CAIXA MAIS ALTA.



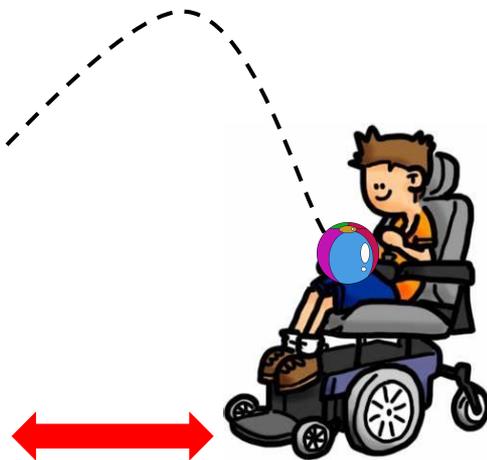
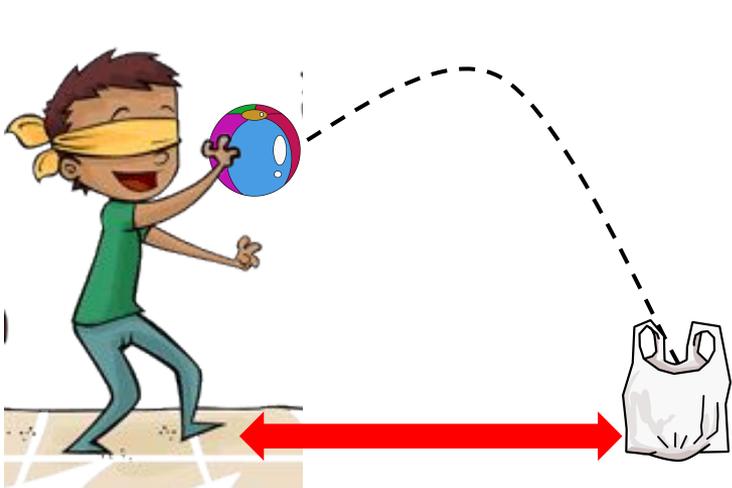


ATIVIDADE

ESTRATÉGIA 3



VENDAR OS OLHOS DO ALUNO OU TROCAR A CAIXA POR 3 GARRAFAS PET CORTADAS PELA METADE E LANÇAR PARA DENTRO DA GARRAFA.





ADAPTAÇÕES

- O JOGADOR PODERÁ REALIZAR A ATIVIDADE COM O AUXÍLIO DE UMA OUTRA PESSOA;
- LANÇAR A BOLA DE COSTAS PARA O ALVO;
- LANÇAR A BOLA COM OS PÉS.





DEPOIS DE MUITOS
MOMENTOS DIFÍCEIS E
RUINS, UMA COISA
SEMPRE É CERTA: TUDO
PASSA E TUDO VAI DAR
CERTO!

ALDA GATES





ELABORADO POR



SUPERVISORES DE ENSINO

EQUIPE GESTORA E PEDAGÓGICA EMEEEIF MADRE CECÍLIA

PROFESSORES ESPECIALISTAS NAPE



E-MAIL EMEEEIF MADRE CECÍLIA: cemtemadrececilia@educacaotaubate.sp.gov.br

E-MAIL NAPE: nape@educacaotaubate.sp.gov.br

#fiqueemcasa