

Faixa etária ou ano: **4º ano – Educação Física**

Data: **18/10 à 22/10/2021**

Atividade: Malabarismo com 1, 2 e 3 bolas

Materiais: Bolinhas de tênis, meia, areia ou pedaços de pano.

O que envolve essa atividade: Concentração, coordenação motora e lateralidade.

Desenvolvimento:

Sugestão para visualização:

Vídeo autoexplicativo da atividade

<https://www.youtube.com/watch?v=6K9EZFKRGUw>

1 - Uma bolinha, duas mãos.

Jogue a bolinha de uma mão para a outra, a mesma deve subir e descrever um arco em direção a outra mão, passando pela altura dos olhos.

Repita o processo continuamente, jogando a única bolinha de uma mão para a outra seguidamente, até ter certeza de que a altura delas está correta, então vamos para o próximo passo.

2 - Duas bolinhas, duas mãos.

Pegue a segunda bolinha e segure uma em cada mão. Comece o lançamento pela mão dominante, quando a primeira bolinha chegar no alto, lance a segunda, e depois tente segurar as duas. No começo é um pouco difícil segurar, mas se contente em pelo menos lançar as duas bolinhas no tempo certo (uma primeiro, depois a outra).

Este lançamento das duas bolinhas descreve um "X" no ar, com treino você começará a conseguir agarrar as duas bolinhas.

Quando estiver craque em agarrar e lançar as duas bolinhas então vá para o próximo e último passo.

3) Três bolinhas, duas mãos.

Pegue a terceira bolinha, segure duas bolinhas na mão dominante e uma bolinha na outra mão.

Comece o lançamento, da forma que já vinha treinando, pela mão dominante. Lance uma bolinha e quando esta chegar a altura certa, lance a bolinha da outra mão. Seguindo o exercício, lance a terceira bolinha assim que a segunda chegar a altura certa.

O ponto aqui é você conseguir agarrar a bolinha e lançar a próxima.

Tal como no passo 3, no começo faça o possível para pelo menos conseguir lançar as três bolinhas no tempo certo, e com o tempo de dedicação você começa a capturar as outras e lançar, sempre lançando seguidamente, e capturando as outras, pronto, você já faz malabares de três bolas!

Forma de registro:

O registro será feito da forma mais viável para o aluno e sua família (foto, vídeo, materiais confeccionados, registro, escrito ou desenho da atividade proposta), a ser entregue conforme combinado com a Unidade Escolar.

Dúvidas sobre a atividade pergunte aqui:

[https://docs.google.com/forms/d/1wuKaDjRA3HpfZiisQXOfFcQ -
ze4Rwb6t5o-UqiM00/viewform?edit_requested=true](https://docs.google.com/forms/d/1wuKaDjRA3HpfZiisQXOfFcQ-ze4Rwb6t5o-UqiM00/viewform?edit_requested=true)