



ATIVIDADES À DISTÂNCIA

NOME: _____ Nº _____

Turma: 9º Ano EMEF Taquara Branca Agenor Miranda Da Silva
Professor: Paulo Rogério – Educação Física
Data: 04 a 08/10/21

Olá alunos!

Nesta atividade vivenciaremos atividades motoras relacionadas ao Hóquei de Campo (de grama).
Faça uma pesquisa sobre o Hóquei.

- Quais são os principais fundamentos do hóquei de campo?
- Onde foi criado o hóquei de campo?
- Quais são as regras do hóquei sobre a grama?
- Qual é o número de jogadores do hóquei na grama?

Agora que já sabemos sobre o Hóquei, vamos desenvolver uma atividade adaptada desta modalidade, chamada “Hóquei pano”.

Você poderá desenvolvê-la sozinho, mas se tiver um número maior de pessoas, fica muito mais divertido!

O que envolve essa atividade:

Recursos: 2 cabos de vassoura (que serão os tacos do hóquei), 1 pano de chão e 2 cadeiras ou banquinhos (gol).

Como jogar? Num espaço delimitado você deverá colocar 2 cadeiras, sendo uma em cada extremidade. No centro ficará o pano e ao lado de cada cadeira ficará o taco (cabo da vassoura). Ao sinal, que pode ser um “JÁ”, cada jogador corre, pega o seu respectivo taco e com este sobre o pano, tentará levá-lo até o gol (cadeiras). Enquanto o jogador leva o pano até o gol, o adversário deverá tentar recuperá-lo e seguir o jogo.

Regras:

- O bastão deverá estar sempre para baixo,
- O gol só é válido se o pano passar totalmente por debaixo da cadeira.



PREFEITURA DE HORTOLÂNDIA

EMEF TAQUARA BRANCA AGENOR MIRANDA DA SILVA



- Não pode pisar no pano
- Se houver a tentativa de impedir o pano de entrar no gol com os pés é PÊNALTI
- Quem fizer mais gols ganha

Variação: O jogo também pode ser realizado em duplas.

Referências:

Jogando hóquei em casa. Disponível em < <https://www.youtube.com/watch?v=FcxnxfbimQ>>.

Bora fazer?!



ATIVIDADES À DISTÂNCIA

NOME: _____ Nº _____

Turma: 9º Ano EMEF Taquara Branca Azenor Miranda Da Silva
Professor: Paulo Rogério – Educação Física
Data: 11 a 15/10/21

Olá alunos!

Nesta atividade trabalharemos a atividade física através de um Circuito de Ginástica.

Necessitaremos de várias caixas de papelão (pode ser de sapatos), ou outro material qualquer para servir de “marcadores”, giz ou outro material para demarcar o chão e um colchonete (pode ser um cobertor).

Desenvolvimento:

Circuito de ginástica:

O circuito será composto de cones (ou caixas de papelão), para fazer zig-zag, uma linha reta, e uma curvada para os alunos caminharem por sobre e, por último um colchonete para realizar rolamento para frente e o rolamento para trás.

Comece o exercício andando e vá aumentando a velocidade, chegando a fazer o mais rápido possível.

Bora fazer?!

Boa atividade!