

Faixa etária ou ano:

4º ano – Educação Física

Data:

13/12/2021 a 17/12/2021.

Atividade:

Bola ao cesto.

O que envolve essa atividade:

Coordenação motora e agilidade

Materiais:

1 balde e 10 bolas de papel.

Desenvolvimento:

Atividade 1:

Usando bolas de papel, a ideia é que a criança acerte a cesta (balde), jogando-as de uma distância primeiramente fácil para acertar, ir aumentando gradativamente conforme a habilidade do jogador. Realizar a atividade com a mão direita e depois com a esquerda.

Atividade 2:

Deixar todas as bolas de um lado, contar cinco passos e colocar o balde. Pegando uma bolinha de cada vez, ir saltando em um pé só na direção do balde e colocar a bolinha dentro dele, voltar correndo e repetir a atividade até que termine todas as bolas.

Atividade 3:

Seguindo o mesmo padrão da atividade anterior, pegar uma bolinha de cada vez, prendê-la entre o queixo e o pescoço, ir correndo até o balde e sem a ajuda das mãos soltá-la, voltar correndo e repetir a atividade até que termine todas as bolas

Atividade adaptada à pessoa com deficiência:

A criança poderá fazer de acordo com as suas limitações, e com a ajuda de um adulto.

Forma de registro:

O registro deverá ser feito da forma mais viável para o aluno e sua família (foto, vídeo ou registro escrito ou desenho da atividade proposta).

Entregar no retorno das aulas presenciais.