

Faixa etária ou ano:

5º anos - Educação Física

Data:

21 a 25/06/2021

Atividade: “Desafio do Equilíbrio”

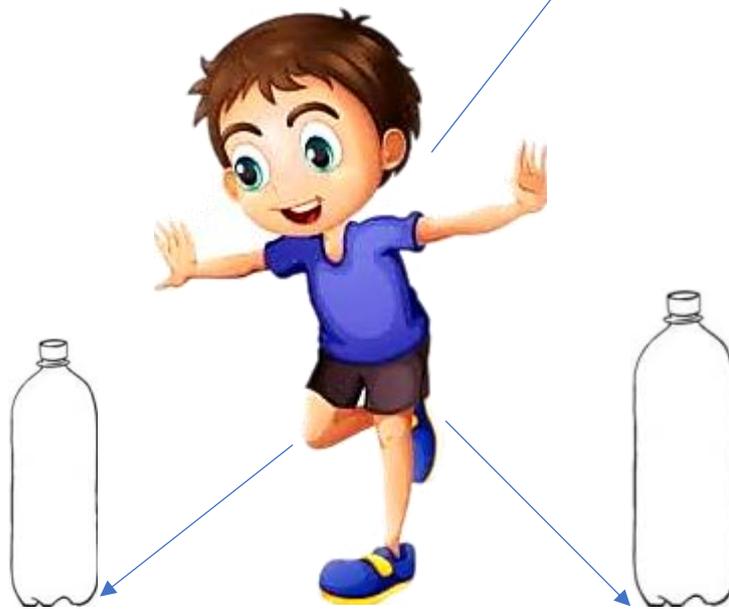
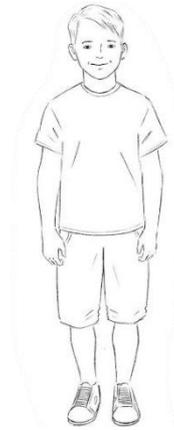
Recursos/ **Materiais:** 5 garrafas pets com tampa.

O que envolve essa atividade: essa atividade trabalha a Equilíbrio, força, flexibilidade, precisão e coordenação motora.

Como Jogar? (ou Como Brincar?)

Desenvolvimento: para esta brincadeira precisaremos que o participante coloque as cinco garrafas pets atrás de seu corpo. Com as garrafas dispostas atrás do corpo, deverá escolher uma perna de apoio, ficando somente com um pé tocando o solo. Desta forma deverá usar somente as mãos para alcançar e manusear os alvos (Garrafas). Já em um pé, só dispor as garrafas ao redor do corpo no formato de círculo. As garrafas devem ficar em torno de si mesmo, troca-se a perna de apoio e novamente com um pé só, o desafio agora com as garrafas ao redor do corpo é abrir uma a uma as garrafas com as mãos de modo que fiquem totalmente desrosqueadas, somente encaixadas nas respectivas garrafas. Lembre-se de executar usando somente com um pé tocando o solo, com as tampas somente encaixadas. Troque a perna de apoio. O novo desafio agora será derrubar as tampinhas das cinco garrafas usando somente o pé que não toca o solo. Para derrubar cada uma das tampinhas, sem derrubar as garrafas, somente as tampinhas devem ser derrubadas. Para finalizar nosso desafio do Equilíbrio continuaremos em um pé só, e agora iremos derrubar todas as garrafas alternado ora com a mão, ora com o pé que está na aérea (o pé que não toca o solo). **Lembre-se, para que o desafio do equilíbrio seja cumprido a atividade precisa ser toda executada usando um pé só tocando o solo. Esperamos que gostem do desafio do equilíbrio, pois apesar de ser uma brincadeira que não precisar de muitos**

recurso matérias, ela requer bastante equilíbrio para sua execução. Procure fazer em local seguro





Distância entre o corpo e as garrafas 50cm

Variações: Aumento ou diminuição da distância entre o aluno e a garrafa Pet.

Referências:

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=sTRI0R9tfpE>

Acesso em: 09/06/2021.

Atividade adaptada à pessoa com deficiência: As adaptações para este jogo, poderão ser feitas conforme a necessidade individual dos estudantes. No caso de cadeirantes, o jogo pode ser realizado com a criança sentada, e com as garrafas dispostas em torno do seu corpo. A atividade deve sempre contar com o auxílio de familiares.

Forma de registro:

O registro deverá ser feito da forma mais viável para o aluno e sua família, em foto, vídeo, materiais confeccionados, registo escrito ou desenhado da atividade proposta e ser entregue conforme combinado com a Unidade Escolar.

Dúvidas sobre o presente roteiro de estudo, pergunte aqui:

https://docs.google.com/forms/d/1wuKaDjRA3HpfZiisQXOfIcQ_-ze4Rwb6t5oUqjM00/viewform?edit_requested=true