

Faixa etária ou ano:

5º anos - Educação Física

Data:

23 a 27 de agosto de 2021

Atividade: Atividade com balões

Não cai balão

O que envolve essa atividade: força, coordenação motora e velocidade de reação

Recursos/Materiais: Materiais: 3 balões (bexigas ou sacos plásticos cheios de ar); 1 balde, objetos pequenos e variados (podem ser pedras ou brinquedos).

Como Jogar? (ou Como Brincar?)

Fase 1

Tentar controlar 2 balões sem deixar cair. Usando qualquer parte do corpo como cabeça, ombros, peito, mãos, coxas e pés

Se estiver fácil, tentar controlar os 2 balões somente com os pés (embaixadinhas) sem deixar cair.

Fase 2, o desafio

Tentar controlar 3 balões sem deixar cair. Usando qualquer parte do corpo.

Fase 3

Colocar o balde no centro e espalhar os objetos no chão ao redor do balde.

O aluno deverá rebater a bexiga para cima e tentar pegar um objeto de cada vez e colocá-lo dentro do balde e rebater a bexiga novamente para cima antes que ela caia. Fazer isso até que se recolha todos os objetos.

Aqui o aluno pode dar quantos toques quiser na bexiga antes de pegar o objeto e colocá-lo dentro do balde.

Fase 4, o desafio

Fazer o mesmo modelo da fase 3, porém usando 2 balões, tentando mantê-los no ar enquanto se recolhe os objetos do chão

Aqui o aluno pode dar quantos toques quiser na bexiga antes de pegar o objeto e colocá-lo dentro do balde.

Variação

Outra variação seria recolher o maior número de objetos no menor tempo possível e ao mesmo mantendo a bexiga sem cair.

Fica a dica!

Tente rebater o balão com força para cima na direção oposta para ganhar tempo.

Veja até que fase você consegue chegar!

Boa sorte!!

Assista aos vídeos desta atividade clicando aqui:

<https://youtu.be/DFi9CfM05a0>

<https://youtu.be/hT8iiasAXhg>

Atividade adaptada à pessoa com deficiência: essa atividade pode ser feita por portador de deficiência visual normalmente, sempre monitorado por alguém. Já o cadeirante, dependendo do caso só conseguirá esse movimento com ajuda total de pessoas pra colocá-lo na posição destes exercícios.

É importante que cada aluno possa fazer a atividade respeitando seu ritmo, limitação física sempre no intuito de superar a si mesmo.

Forma de registro:

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

Dúvidas sobre esta atividade pergunte aqui:

https://docs.google.com/forms/d/1wuKaDjRA3HpfZiisQXOfIcQ_-ze4Rwb6t5o-UqjM00/viewform?edit_requested=true