



ATIVIDADES À DISTÂNCIA

NOME: _____ Nº _____

Turma: 9º Ano EMEF Taquara Branca Agenor Miranda Da Silva
Professor: Paulo Rogério – Educação Física
Data: 01 a 05/11/21

Olá aluno, tudo bem com você?

Hoje falaremos sobre Jogos para desenvolvimento Psicomotor. Nesta atividade, faremos exercícios para noções espaciais e precisão.

Iremos necessitar de duas latas de alumínio (ou pedaços de madeira) e uma bola de meia para começar o treino.

- O aluno deverá prender e soltar uma bola de meia entre duas latas seguras pelas suas mãos, o maior número de vezes, em 2 minutos;
- O aluno deverá prender e soltar uma bola de meia entre duas latas seguras pelas suas mãos, correr até um determinado ponto e voltar, sem deixar a bola cair;
- O aluno deverá jogar a bola para o alto (pelo menos a 1 metro da cabeça) e pegá-la no alto, o maior número de vezes, em 2 minutos;
- O aluno deve estar sentado, com as pernas estendidas e de posse de uma bola de meia, deverá rolar a bolinha no chão em volta de seu corpo, e quando a bolinha for passar pela frente, o aluno deverá flexionar as duas pernas. Contar quantas voltas dá com a bolinha, em 2 minutos. Repita o exercício fazendo-o o mais rápido possível.
- O aluno deverá estar deitado de costas no chão, com as pernas estendidas e de posse de uma bola de meia. O aluno deverá rodar a bola no chão, em volta de seu corpo, e quando a bola for passar pela frente, o aluno não deverá flexionar as pernas (ou o mínimo possível). Contar quantas voltas dá com a bolinha, em 2 minutos. Repita o exercício fazendo-o o mais rápido possível.

Bora fazer?!

Bons exercícios!



ATIVIDADES À DISTÂNCIA

NOME: _____ Nº _____

Turma: 9º Ano EMEF Taquara Branca Agenor Miranda Da Silva
Professor: Paulo Rogério – Educação Física
Data: 08 a 12/11/21

Olá aluno, tudo bem com você?

Hoje, em continuação à aula passada, falaremos sobre Jogos para desenvolvimento Psicomotor. Nesta atividade, faremos exercícios para noções espaciais e precisão.

Iremos necessitar de uma bola de meia e uma lata de alumínio (ou um pedaço de madeira) para começar o treino.

- O aluno deverá estar deitado de costas no chão, com as pernas estendidas e de posse de uma bola de meia. O aluno deverá rolar a bolinha, no chão, em volta de seu corpo, e quando a bola for passar da cintura para baixo, deverá sentar-se nos calcanhares. Contar quantas voltas dá com a bola, em 2 minutos. Repita o exercício fazendo-o o mais rápido possível.
- O aluno deve estar sentado e com a bola presa entre seus pés. O aluno deverá jogar a bola, com os pés, para trás, e pega-la com as mãos, deitando no solo.
- O aluno deverá quicar a bola no fundo da lata, o maior número de vezes possível;
- O aluno deverá escolher um lugar do corpo e equilibrar a bola durante 10 segundos. (lugares para equilibrar: na cabeça, no peito do pé, no ombro, nas costas da mão, etc)
- Idem ao jogo acima, contudo, o aluno deverá quicar a bola em alguma parte do corpo;

Bora fazer?!

Bons exercícios!