



ATIVIDADES À DISTÂNCIA

NOME: _____ Nº _____

Turma: 7º 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 bolas de meia, duas folhas de jornal e um bastão (cabo de vassoura), para começar o treino.

- Marque uma linha de saída e uma de chegada, distantes o mais longe possível uma da outra. O aluno estará em 4 apoios (os 2 joelhos e as duas mãos) sobre uma folha de jornal no chão e com outra em sua frente. O aluno deverá andar de quadrupedia para a folha da frente, passar a folha de trás para frente, e assim sucessivamente até a linha de chegada. Não encoste o corpo no solo, somente na folha de jornal;
- Marque uma linha de saída e uma de chegada, distantes o mais longe possível uma da outra. O aluno deverá participar de uma corrida, carregando as bolas de meia presas nas articulações, atrás dos joelhos. Se a bola cair, o aluno deverá retornar um passo e recomeçar a corrida. Repita o exercício por 5 vezes;
- Marque uma linha de saída e uma de chegada, distantes o mais longe possível uma da outra. O aluno deverá participar de uma corrida, carregando as bolas de meia presas nas articulações, entre os 2 joelhos. Se a bola cair, o aluno deverá retornar um passo e recomeçar a corrida. Repita o exercício por 5 vezes;
- Com a bola de meia no chão, entre os pés, o aluno deverá empurrar com um dos pés, a bola para cima do outro pé (o corpo deverá estar ereto) e joga-la para as mãos. Faça o exercício durante 2 minutos e conte o número de arremessos/pegadas, consegue dar.

Bora fazer?!

Bons exercícios!



ATIVIDADES À DISTÂNCIA

NOME: _____ Nº _____

Turma: 7º 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, faremos sobre Jogos para desenvolvimento Psicomotor. Nesta atividade, faremos exercícios para noções espaciais e precisão.

Iremos necessitar de um bastão (cabo de vassoura), duas folhas de jornal e 4 caixas de sapato, para começar o treino.

- Marque uma linha de saída e uma de chegada, distantes o mais longe possível uma da outra. O aluno, em pé, deverá rodar um bastão no solo, apenas utilizando os pés, até a linha de chegada e retornar;
- Marque uma linha de saída e uma de chegada, distantes o mais longe possível uma da outra. Com duas folhas de jornal, o aluno deverá enrolar as folhas, construindo dois canudos parecidos com dois pedaços pequenos de corda. Da linha de saída, coloque uma das “cordas” de comprido à sua frente. Passe caminhando sobre a “corda”, coloque a outra, caminhe, passe a “corda” de trás para frente, e assim sucessivamente, até a linha de chegada. O aluno não deve sair de cima da “corda”.
- Marque uma linha de saída e uma de chegada, distantes o mais longe possível uma da outra. O aluno deverá fazer o trajeto arrastando duas caixas de sapato, calçadas nos pés.
- Marque uma linha de saída e uma de chegada, distantes o mais longe possível uma da outra. O aluno deverá fazer o trajeto arrastando as 4 caixas de sapato, uma em cada mão e uma em cada pé.
- Marque uma linha de saída e uma de chegada, distantes o mais longe possível uma da outra. O aluno deverá executar uma corrida ida e volta, com os braços afastados para os lados, com as palmas das mãos voltadas para cima e, sobre elas duas caixas de sapato. Cada vez que a lata cair, o aluno deverá repor, dar um passo para trás e reiniciar o jogo;

Bora fazer?!

Bons exercícios!