



ATIVIDADES À DISTÂNCIA

NOME: _____ Nº _____

Turma: 9º Ano EMEF Taquara Branca Azenor Miranda Da Silva
Professor: Paulo Rogério – Educação Física
Data: 23 a 27/08/21

Olá aluno, tudo bem com você?

Hoje falaremos sobre Jogos Desportivos. Nesta atividade, faremos exercícios para a iniciação ao Handebol.

Faremos exercícios e jogos para o desenvolvimento das capacidades físicas, em especial sobre a **“Agilidade”**.

Iremos necessitar de uma bola qualquer, um balde ou lata para começar o treino.

- 1- Demarque na parede um gol. Coloque o obstáculo (balde ou lata, ou qualquer outro que você consiga saltar). Se posicione a cinco metros deste obstáculo. Conduza a bola quicando-a no chão até próximo ao obstáculo, execute um salto sobre o mesmo e, no alto, arremessa no gol;
- 2- O aluno executa lançamento da bola para o alto com as mãos. Enquanto a bola está no alto, o aluno deverá sentar rapidamente no solo, voltando a ficar em pé para receber a bola;
- 3- São marcadas no chão três faixas separadas uma da outra, aproximadamente um metro e meio. Aluno colocado sobre a faixa do meio deverá se deslocar rapidamente para a direita e para a esquerda, colocando o pé correspondente após estas faixas;
- 4- É formado um círculo com vários objetos. Ao centro, o aluno. Ao sinal, o aluno corre para tocar um objeto e retorna ao centro, saindo imediatamente para tocar outro

Bora fazer?!

Bom divertimento!



ATIVIDADES À DISTÂNCIA

NOME: _____ Nº _____

Turma: 9º Ano EMEF Taquara Branca Azenor Miranda Da Silva
Professor: Paulo Rogério – Educação Física
Data: 30/08 a 03/09/21

Olá aluno, tudo bem com você?

Hoje falaremos sobre Jogos Desportivos. Nesta atividade, faremos exercícios para a iniciação ao Handebol.

Faremos exercícios e jogos para o desenvolvimento das capacidades físicas, em especial sobre a “**Força**”.

Iremos necessitar de uma bola qualquer, três baldes, ou latas, ou outro objeto para serem os obstáculos, para começar o treino.

- 1- Coloque os obstáculos (baldes ou latas) um a frente do outro, entre uma distância de 50 cm, colocados a 2 m de uma parede. Se posicione atrás do primeiro obstáculo, segurando uma bola com as duas mãos. Ao sinal, salte os obstáculos com as pernas unidas. No ultimo salto, arremesse a bola com as duas mãos contra a parede e tente agarrar a bola, antes que caia no chão.
- 2- Aluno de frente a uma parede com uma bola nas mãos, deverá dar vários saltos, tentando tocar com a bola no ponto mais alto;
- 3- Coloque um obstáculo no chão e se posicione distante 5 metros do mesmo. Coloque-se em posição de quatro apoios. Ao sinal, se desloque até o obstáculo, contorne e volte para o ponto inicial;
- 4- O obstáculo posicionado igual ao exercício anterior. o exercício é o mesmo, porém, agora você deverá executar o deslocamento com uma perna e um braço no chão.

Bora fazer?!

Bom divertimento!