



## ATIVIDADES À DISTÂNCIA

NOME: \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_

**Turma: 6º Ano EMEF Taquara Branca Agenor 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 Futebol – “**Domínio de bola**”.

Iremos necessitar de três bexigas ou três sacolinhas de mercado cheias de ar e amarradas, para começar o treino.

- 1- O aluno deverá manter no ar um, dois ou três balões, tendo sempre que golpeá-los com as mãos e com força;
- 2- O aluno deverá deitar de costas no chão, com as pernas para o alto, deverá controlar um balão com os pés, ora direito, ora esquerdo;
- 3- Em pé, o aluno deverá controlar um balão com os pés, alternando ora direito, ora esquerdo;
- 4- Em pé, o aluno deverá manter no ar um balão, tocando apenas com a cabeça;
- 5- Em pé, o aluno deverá manter no ar um balão, tocando somente com o ombro;
- 6- O aluno deverá conduzir um balão tocando com as coxas;

O importante em todos estes exercícios é não deixar o balão cair no chão. Se acontecer, pegue o balão e recomece o exercício.

Bora fazer?!



## ATIVIDADES À DISTÂNCIA

NOME: \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_

**Turma: 6º Ano EMEF Taquara Branca Agenor Miranda Da Silva**  
**Professor: Paulo Rogério – Educação Física**  
**Data: 30/08 a 03/09/21**

Olá aluno, tudo bem com você?

Hoje continuaremos falando sobre Jogos Desportivos. Nesta atividade, faremos exercícios para a iniciação ao Futebol, em continuação à aula anterior. Nestas atividades abordaremos o **“Equilíbrio”**.

Iremos necessitar de um bastão (cabo de vassoura), uma bola de meia ou outra bola qualquer e uma bexiga ou sacolinha plástica, para começar o treino.

- 1- Bastão colocado no chão, o aluno deverá equilibrar-se de pé sobre ele;
- 2- Com o bastão suspenso (pode ser entre duas cadeiras) o aluno deverá saltar por cima e retornar por baixo;
- 3- O aluno deverá controlar um balão, batendo com um bastão (embaixadinha);
- 4- O aluno em pé, com uma bola nas mãos, deverá jogá-la para o alto e amortecê-la com a coxa;
- 5- O aluno em pé, com uma bola nas mãos, deverá jogá-la para o alto e amortecê-la com o pé;
- 6- O aluno deverá conduzir uma bola com os pés, equilibrando um bastão.

O importante em todos estes exercícios é não deixar o bastão ou outro material cair no chão. Se acontecer, pegue e recomece o exercício.

Bora fazer?!