



ATIVIDADES À DISTÂNCIA

NOME: _____ Nº _____

Turma: 6º Ano EMEF Taquara Branca Azenor Miranda Da Silva
Professor: Paulo Rogério – Educação Física
Data: 06 a 10/09/21

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 **“Domínio de bola”**.

Iremos necessitar de bola grande qualquer, uma bola pequena qualquer e vários objetos para formar obstáculos. Delimite um espaço para o treino, como se fosse uma quadra ou campo de futebol. Pronto para começar o treino?

- 1- Com uma bola grande, o aluno deverá controlar a bola, fazendo embaixadinhas por todo o espaço delimitado;
- 2- Movimentação como no exercício anterior, com o aluno controlando uma bola menor;
- 3- Utilizando a linha de início, o aluno deverá conduzir a bola rapidamente entre as linhas, e quando chegar ao final, deverá pisar na bola, e fazer o giro do corpo. Repetir várias vezes.
- 4- São espalhados pela quadra vários objetos (obstáculos), o aluno deverá conduzir a bola pela quadra contornando os objetos. Primeiramente iniciar com o pé de domínio (ex: direito) e depois com o outro pé;
- 5- Repita esta sequência por trinta minutos, durante uma semana.

Lembre-se, quanto mais você treinar, mais hábil ficará. Seja persistente!!

Até nossa próxima atividade!



PREFEITURA DE HORTOLÂNDIA

EMEF TAQUARA BRANCA AGENOR MIRANDA DA SILVA



ATIVIDADES À DISTÂNCIA

NOME: _____ Nº _____

Turma: 6º Ano EMEF Taquara Branca Azenor Miranda Da Silva
Professor: Paulo Rogério – Educação Física
Data: 13 a 17/09/21

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 “**Domínio de bola**”.

Iremos necessitar de bola grande qualquer, uma bola pequena qualquer e vários objetos para formar obstáculos. Delimite um espaço para o treino, como se fosse uma quadra ou campo de futebol. Pronto para começar o treino?

- 1- Coloque um obstáculo no centro da quadra; o aluno deverá fazer a condução de bola de uma linha a outra, fazendo um giro em frente ao obstáculo;
- 2- Coloque a bola distante de você. Corra até ela, e conduza-a na mesma velocidade que foi, até ao ponto de partida;
- 3- Conduza a bola por uma determinada distância, pise na bola, e reinicie a condução. Faça isso ora com o pé direito, ora com o pé esquerdo;
- 4- Conduza a bola por uma determinada distância, pise na bola, e reinicie a condução correndo, sem deixar a bola “fugir” de seu domínio;
- 5- Repita esta sequência por trinta minutos, durante uma semana.

Lembre-se, quanto mais você treinar, mais hábil ficará. Seja persistente!!

Até nossa próxima atividade!