

Faixa etária ou ano:

1º ANO – EDUCAÇÃO FÍSICA

Data:

De 26 a 30/07/2021

Atividade:

ARREMESSO AO ALVO

Esporte olímpico: HANDEBOL

Seguindo com o tema sobre as Olimpíadas de Tóquio, hoje será a vez de conhecermos o **HANDEBOL**.

O handebol foi criado em 1919 pelo professor de Educação Física Karl Schelenz em Berlim, capital da Alemanha. No Brasil, chegou pelas mãos dos imigrantes alemães durante a década de 1930. Esse esporte se fundamenta no futebol, porém os jogadores tentam marcar o gol com as mãos, sendo que, somente o goleiro pode utilizar os pés para tocar na bola.

Na atividade de hoje, vamos realizar os movimentos de lançamento de bola no handebol. Preparados atletas?

O que envolve essa atividade: arremessar a bola no alvo.

Número de participantes: um ou mais.

Materiais: 1 bola (que pode ser de papel) e alvos que serão 5 garrafas pets vazias, penduradas em um varal e amarradas com barbante ou linha, em várias alturas diferentes.

Desenvolvimento: amarre as garrafas pets no varal em várias alturas diferentes - elas serão os alvos. O aluno deverá acertar as garrafas pets com a bola, numa distância de 3 ou 4 passos de distância delas, arremessando apenas com uma das mãos, alternando entre a mão direita e a mão esquerda a cada jogada. Para ficar mais divertido, coloquem pontuações nas garrafas pets. Por exemplo: 2 garrafas pets de 10 pontos, 2 garrafas pets de 20 pontos e 1 garrafa pet de 30 pontos. O aluno terá 3 chances de jogar e somará os pontos feitos. Vence aquele que fizer mais pontos no final das três jogadas.

Atividade adaptada à pessoa com deficiência:

Esta atividade poderá ser adaptada de acordo com a característica do tipo de deficiência do aluno e com o apoio de um adulto, que deverá incentivá-lo a lançar a bola sozinho. Caso seja necessário, o aluno poderá se aproximar mais dos alvos.

Forma de registro:

O registro deverá ser feito da forma mais viável para o aluno e sua família (foto, vídeo, registro escrito ou desenhado da atividade proposta) e enviado ao professor.

Dúvidas sobre a atividade pergunte aqui:

https://docs.google.com/forms/d/1wuKaDjRA3HpfZiisQXOfIcQ_ze4Rwb6t5o-UqjM00/viewform?edit_requested=true