

E.M.E F. “PROFESSORA CLÉLIA MACHADO DE FREITAS”

PERÍODO: 15 A 19 DE FEVEREIRO DE 2021

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR (A): RAFAEL TOKIMATU

ALUNO(A):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1º AO 5º ANOS – MANHÃ E TARDE

Data: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

LINK DO VÍDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=JtxQs1thsZc>

EDUCAÇÃO FÍSICA – BOLA DE MEIA

Olá pessoal, tudo bem com vocês?

Nossa primeira atividade de Educação Física será um brinquedo: a BOLA DE MEIA.

É uma brincadeira antiga, simples e muito divertida. Com este brinquedo podemos realizar várias brincadeiras! Na nossa aula irei ensinar a fazer a bola de meia e duas brincadeiras com ela. Então vamos lá!!!

**COMO FAZER A BOLA DE MEIA?**

**Materiais: Uma camiseta velha; Um par de meias.**

- Pegue a camiseta e amasse bem, como se fosse uma bola.

- Coloque a camiseta amassada dentro de uma meia.

- Desça a camiseta até o final da meia, ela deve ficar bem no fundo.

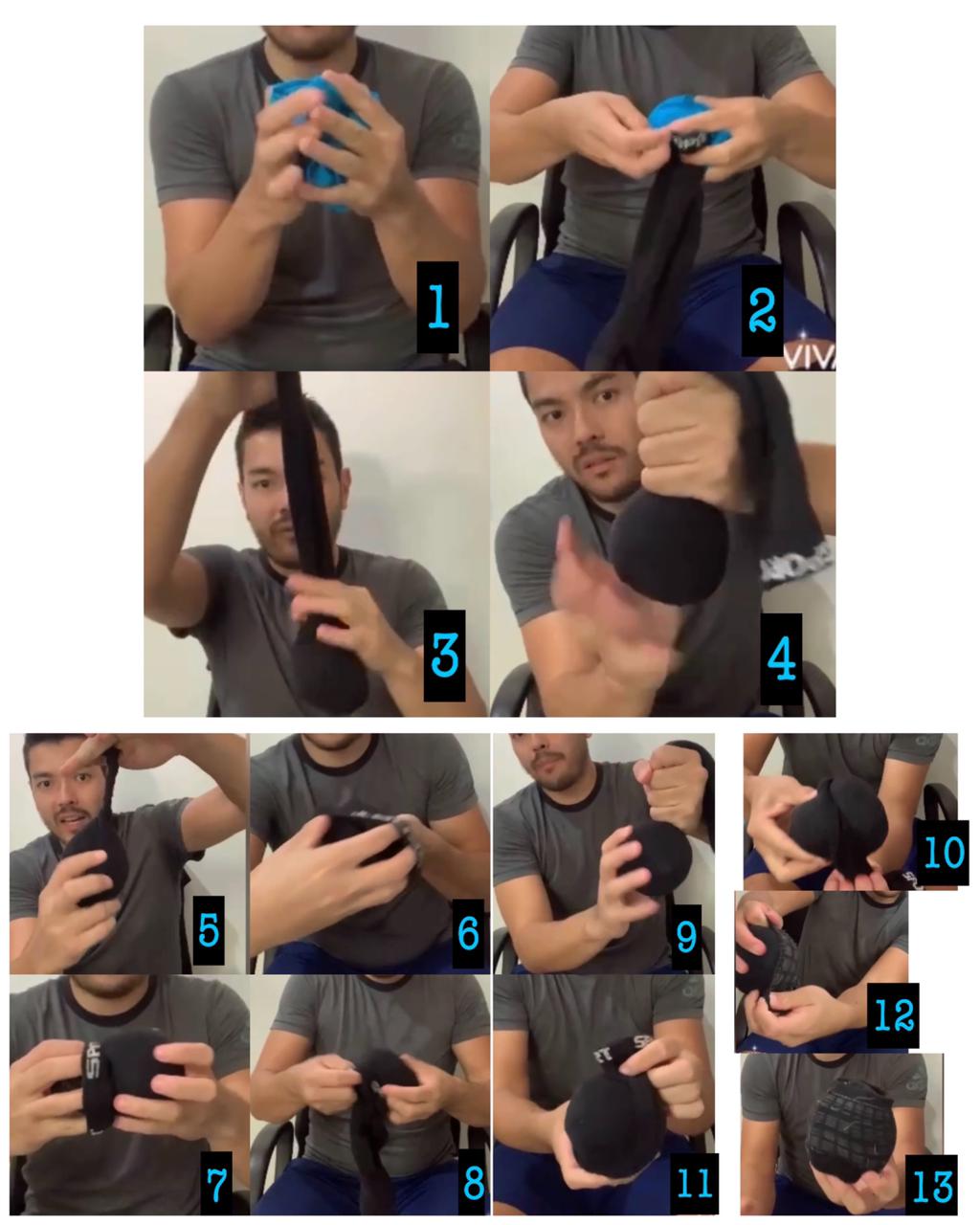
- Torça a meia apertando bem, de maneira a ir dando o formato de bola.

- Segure a torção firme e com a outra mão coloque os dedo dentro da boca da meia. Agora coloque o corpo da bola dentro da boca da meia e vire a meia ao contrário. (Ver vídeo)

- Coloque a bola de meia dentro da outra meia e faça a torção novamente.

- Enrole a torção sobre o corpo da bola e no final vire a meia ao contrário para encapar.

- Pronto! Finalizamos nossa bola de meia, agora é brincar e se divertir!



Agora vou deixar aqui, duas brincadeiras que podemos brincar com a bola de meia.

BRINCADEIRA 01 – BOLA NO CESTO

- Coloque perto da parede uma cesta, balde ou caixa.

- Faça três marcações de distância no chão (marcação 01 perto, marcação 02 um pouco longe, marcação 03 longe).

- O objetivo da brincadeira é acertar a cesta e ir passando de marcação.

- Pegue a bola de meia e fique em cima da marcação 01, arremesse na cesta.

- Quando acertar, passe para a marcação 02 e assim a brincadeira segue.



BRINCADEIRA 02 – BOLA NO ALVO

- Coloque perto da parede um banco e um objeto em cima.

- Faça três marcações de distância no chão (marcação 01 perto, marcação 02 um pouco longe, marcação 03 longe).

- O objetivo da brincadeira é acertar e derrubar o objeto do banco.

- Pegue a bola de meia e fique em cima da marcação 01, arremesse no objeto.

- Quando acertar e derrubar o objeto, passe para a marcação 02, e assim a brincadeira segue.

