



ROTINA SEMANAL – PRÉ I e PRÉ II

PROFESSOR: RAFAEL TOKIMAU – ED. FÍSICA

"Educar é semear com sabedoria e colher com paciência." (Augusto Cury)

VÍDEO AULA APRESENTANDO E ORIENTANDO AS ATIVIDADES, DISPONÍVEL EM:

https://www.youtube.com/watch?v=a5rok33_hc8&list=PL2ASiftDfH7Rt-9VxcFY-9x0mE3JCviLo&index=3

EDUCAÇÃO FÍSICA – BOLA DE MEIA

Olá pessoal, tudo bem com vocês?

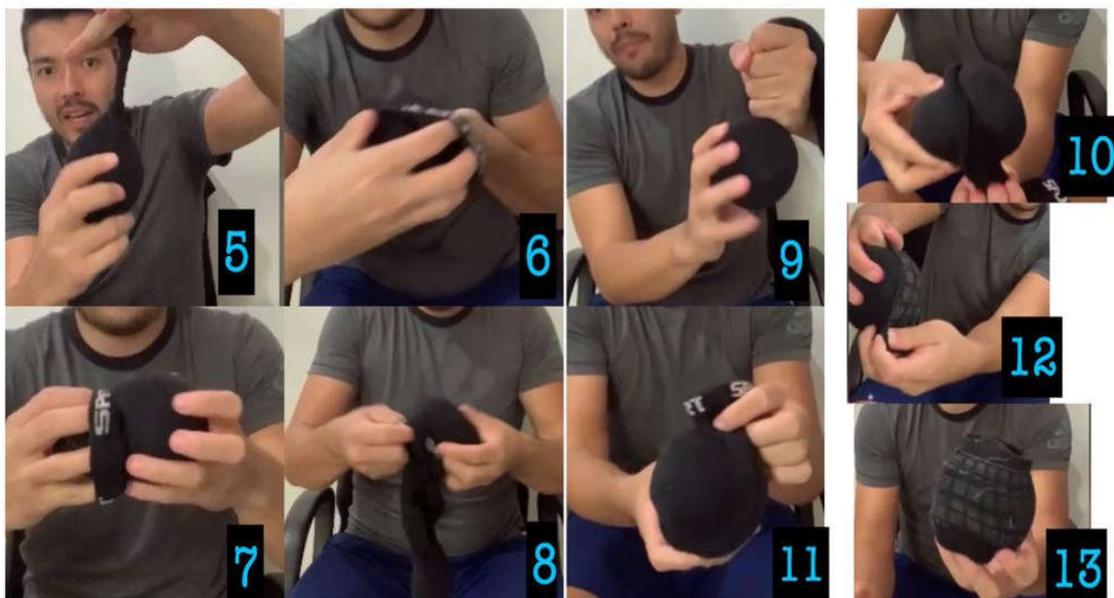
Nossa primeira atividade de Educação Física será um brinquedo: a BOLA DE MEIA.

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.

