

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

PERÍODO: 22 A 26 DE FEVEREIRO DE 2021

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR (A): RAFAEL TOKIMATU

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

1º, 4º E 5º ANOS – MANHÃ E TARDE

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

LINK DO VÍDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=OsGL_bd_8JI>

EDUCAÇÃO FÍSICA – BOLA NINJA

Olá pessoal, tudo bem com vocês?

Nossa atividade de Educação Física será a brincadeira: BOLA NINJA.

É uma brincadeira desafiadora e muito divertida! Para brincar precisaremos utilizar nossa agilidade e muitos movimentos do nosso corpo, temos que ser NINJAS!!! Ficaram animados? Então vamos lá!!!

Para brincar vamos utilizar os seguintes materiais:

- Uma bola

- Uma sacolinha de plástico

- Uma corda ou objeto parecido (pano, cordão, etc.)

- Objetos diversos – brinquedos; bichos de pelúcia; copos de plástico.

COMO BRINCAR?

- Primeiro precisamos montar a bola ninja:

- Pegue a bola e coloque dentro da sacola de plástico.

- Feche a sacola.

- Pegue a corda e amarre uma das pontas nas alças da sacola.

 

- A brincadeira deve ter no mínimo duas pessoas.

- Uma pessoa deverá colocar os objetos no chão e ficar no centro deles com a BOLA NINJA.

- A pessoa no centro dos objetos dá o sinal de começar e irá rodar a bola ninja sobre os objetos no chão.

- O outro participante tem que pegar os objetos sem deixar que a bola toque nele.

- Só pode pegar um objeto por vez!



BOM DIVERTIMENTO A TODOS !!!