

**ESCOLA SEM MUROS**  
em casa também se aprende

**ESPORTES**

**ENSINO FUNDAMENTAL - ETAPA III**  
alunos de 12 a 15 anos

**INTEGRAL**





**ATIVIDADE DO DIA:  
ESCOLA DA BOLA: FUTEBOL – EMBAIXADINHA!**



**SUPERVISOR PEDAGÓGICO: Daniel Chiovetti**  
**SECRETARIA DE EDUCAÇÃO – SEED - Taubaté/SP.**  
**COORDENADOR PEDAGÓGICO: Sheila Ribeiro.**

**Esta atividade foi preparada pelo Supervisor Pedagógico de Esportes do Integral Daniel Chiovetti, com Apoio e Suporte da Equipe Integral!**

# ATIVIDADE DO DIA:

## Futebol – Embaixadinha!

E aí, “Vamos de Embaixadinha”? A atividade Contribui para estimular o seu controle e domínio de bola, força nas pernas, desenvolve o seu condicionamento físico, melhora seu equilíbrio, melhora a coordenação motora e aumenta a sua concentração.



Materials utilizados: Você necessitará apenas de uma bola e de um espaço livre! Podendo ser qualquer bola que você consiga realizar as embaixadinhas sem se prejudicar ou se machucar! Lembrando sempre que o acompanhamento e a supervisão de um adulto é fundamental!

# Futebol – Embaixadinha!

Após montar o seu campo, chame alguém:

**O objetivo é:** realizar o maior número de embaixadinhas dentro das seguintes condições:

- 1 – Somente com a perna direita;
- 2 – Somente com a perna esquerda;
- 3 – Com as duas pernas;
- 4 – Utilizando os pés, as coxas e a cabeça!

Quanto mais embaixadinhas, maior é o seu domínio e controle de bola!

Gostou do jogo? Você pode desafiar alguém a fazer mais embaixadinhas que você! Ganha sempre àquele que conseguir fazer o maior número, sem deixar a bola cair no chão!



**Chame todos da família para jogar com vocês! Divirtam-se!**

# VOCÊ SABIA?



A Embaixadinha é conhecida por diferentes nomes pelo Brasil, no Rio de Janeiro se chama “altinha”, na Bahia se chama “Pontinho” e por muitos “Embaixadinha”.

Dar aqueles toques na bola, com os pés, com a coxa, os ombros ou a cabeça, sem que caia no chão. É muito divertido!



# ESCOLA SEM MUROS

A Secretaria de Educação ainda promove outras atividades para serem feitas em casa, com apoio e participação da família por meio da página Escola Sem Muros.

[taubate.sp.gov.br/escolasemmuros](http://taubate.sp.gov.br/escolasemmuros)

