

# EDUCAÇÃO FÍSICA

## 2º ANO





# **OLÁ, FAMÍLIA!**

***NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, AS CRIANÇAS APRENDEM ATIVIDADES VARIADAS.***

***ENTRE ELAS, ESPORTES DE MARCA COMO O ATLETISMO, ONDE SÃO PRÁTICADOS CORRIDAS, SALTOS E ARRREMESSOS;***

***NESSA FAIXA ETÁRIA, TRATAMOS COMO PRÁTICAS LUDICAS ESPORTIVAS, JÁ QUE O INTUITO É APRENDER BRINCANDO...***



# ARREMESSO DE PESO



- ***AGORA FAREMOS UMA ADAPTAÇÃO NESSA ATIVIDADE:***



- ***VAMOS PRECISAR DE: BOLA DE MEIA OU ATÉ MESMO UMA BOLA DE PAPEL, DE UM TAMANHO QUE PREENCHA A MÃO DA CRIANÇA!***



# **DESCRIÇÃO DE COMO FAZER A BOLA DE MEIA:**



- ***VOCÊ VAI PRECISAR DE JORNAL OU O PAPEL QUE VOCÊ TIVER EM CASA;***
- ***AMASSE UMA FOLHA DUPLA, NO FORMATO DE UMA BOLA, E COLOQUE DENTRO DE UMA MEIA.***



- ***TORÇA A MEIA BEM APERTADA, ATÉ FICAR NO FORMATO DE UMA BOLA.***





- ***REPITA A TORÇÃO, QUANTAS VEZES FOREM NECESSÁRIAS PARA CHEGAR AO LIMITE DA MEIA***



- ***COM UMA AGULHA E UM FIO DE LINHA FORTE, COSTURE AS BORDAS DA MEIA COM UM PONTO ALINHAVO E REPUXE PARA FICAR BEM FIRME. NÃO ESQUEÇA DE IR MODELANDO O FORMATO DE BOLA ENQUANTO FAZ AS TORÇÕES.***





- ***SE DESEJAR UMA BOLA MAIOR, COLOQUE MAIS UMA MEIA POR CIMA, REPETINDO O PROCESSO, OU COLOQUE JÁ NO INÍCIO UMA BOLA DE PAPEL OU JORNAL MAIOR.***
- ***AGORA COM O MATERIAL PRONTO, VAMOS À ATIVIDADE.***



# ***DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE***



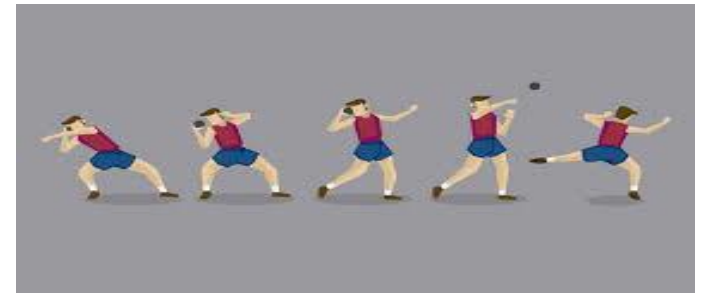
- ***FAÇA UMA MARCA NO CHÃO, OU COLOQUE UM OBJETO QUE SERÁ O PONTO LIMITE, ONDE A CRIANÇA FICARÁ PARA FAZER O ARREMESSO.***
- ***PEÇA PARA A CRIANÇA SEGURAR A BOLA COM UMA MÃO, PRÓXIMO A ORELHA, E ARREMESSAR A BOLA MAIS LONGE POSSÍVEL.***





# ***ARREMESSO DE PESO***

- ***MARQUE O PONTO EXATO QUE A BOLA DEU O PRIMEIRO TOQUE NO CHÃO, SE VOCÊ TIVER UMA FITA MÉTRICA, MARQUE A DISTÂNCIA.***
- ***REPITA O ARREMESSO E MARQUE O ARREMESSO QUE FOI MAIS LONGE.***
- ***ESSA É UMA ATIVIDADE QUE PODE-SE FAZER SOZINHO(A), MAS SE A FAMÍLIA TODA BRINCAR, SERÁ AINDA MAIS DIVERTIDO.***







# ***ARREMESSO DE PESO***

***O IMPORTANTE É FAZER A ATIVIDADE COM ALEGRIA.  
GANHAR OU PERDER FAZ PARTE DO DESENVOLVIMENTO  
DO SER HUMANO, PODEMOS SEMPRE TENTAR MELHORAR  
NA PRÓXIMA.***

***ESPERO QUE TENHAM TODOS UMA BOA DIVERSÃO EM  
FAMÍLIA!!.***





***A professora Ana Claudia da Silva Santos, trabalha na escola Professor Lafayette Rodrigues Pereira ( São Gonçalo).***

***Preparou esse Material conforme a habilidade (HCEFo2EFo5T) Experimentar e fruir diversas práticas lúdicas esportivas de marca, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo, e identificar os elementos comuns dessas práticas.***



# **EDUCAÇÃO FÍSICA**

## **2º ANO**



**BONS  
ESTUDOS**