ESCOLA: Municipal Eduardo Malhado
PROFESSOR: Rafael Arnaldo Junior **TURMAS:** 1º ano A;
TURNO: Matutino
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física
DATA: 25/05/2020; 29/05/2020; 01/06/2020 e 05/06/2020.
RECURSOS: Bola, cabo de vassoura, giz, corda, bolas de diferentes pesos.
COMPETÊNCIA E HABILIDADES: (EF12EF05) Experimentar e fruir, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo, a prática de esportes de marca e de precisão, identificando os elementos comuns a esses esportes. (EF12EF06) Discutir a importância da observação das normas e das regras dos esportes de marca e de precisão para assegurar a integridade própria e as dos demais participantes.

*Observação: As atividades devem ser realizadas com o auxílio de um responsável

Corrida de velocidade

Materiais necessários: Bola e cabo de vassoura

1 - Com uma bola em mãos o responsável deverá arremessá-la para o alto e a criança deverá pegá-la antes que caia no chão. Em seguida, aumente a dificuldade da atividade, fazendo que a criança parta da posição sentada, e posteriormente da posição deitada.
2 – O responsável irá segurar um cabo de vassoura na vertical, apoiando-o no chão. Ao sinal, soltará o cabo de vassoura e a criança deverá correr a maior distância possível antes de o cabo tombar no chão (o responsável marca ou anota a distância percorrida). O responsável também pode participar correndo. Compare as distâncias percorridas e discuta estratégias para melhorar os desempenhos.
3 – A criança sentada de costas para a linha de chegada, ao sinal do responsável, levanta-se e corre até o seu objetivo.

Corrida maluca

Organize um espaço com linha de largada e linha de chegada. A criança ficará posicionada lateralmente atrás de uma linha de partida. A cada rodada de corrida, a criança deve deslocar-se da linha de partida até a chegada de maneira diferente, o mais rápido possível. Por exemplo: de costas, lateralmente, saltando com os dois pés, saltando com um pé só, saltando como um sapo etc. A criança deve realizar o percurso e retornar à linha de partida para alternar os deslocamentos. Desafie-a a propor movimentos diferentes nos percursos.

Saltos cruzados

Material necessário: Giz

Desenhe uma cruz com giz no chão. A partir do centro da cruz de salto, o participante salta para frente, para trás e para os lados. Explore a localização usando a posição central como referência e peça para que a criança indique a direção dos saltos. Começando no centro da cruz, ela salta para frente, então para trás voltando ao centro, para trás novamente e para frente regressando ao ponto de partida. Logo depois vai para a direita e novamente para o centro, em seguida para a esquerda e, finalizando, volta para o centro. Certifique-se de que a criança consegue diferenciar esquerda, direita, atrás e para frente. Estipule um tempo de 15 segundos para a execução do movimento. A criança deve realizar o máximo de saltos com os dois pés juntos no período de tempo. Cada quadro (frente, centro, ambos os lados, atrás) representa um ponto.

Salto em distância

Material necessário: Giz ou cordas

Organize inicialmente uma zona de aterrissagem segura para criança. Faça com que, para começar, experimente saltos horizontais (para frente) saindo da posição parada. Aumente a distância anterior ao salto até que consigam realizar uma corrida encadeada com o salto, caindo com os dois pés na zona de aterrissagem.

Lançamentos e arremessos

Materiais necessários • Bolas diferentes pesos (de papel, de meia, de papel com pedrinhas dentro para aumentar o peso).

A criança deverá ser posicionada a uma boa distância de uma linha estipulada pelo responsável. Ao sinal, arremessará a bola o mais perto possível da linha ou ultrapassá-la. A criança lançará a bola pesada o mais longe possível com a mão direita. Logo a seguir, fazem o mesmo lançamento com a mão esquerda.

Fonte: LEOPOLDINO, Luciana do Nascimento (ed.). **Encontros educação física,1º e 2º**: manual do professor de educação física: componentes curricular da educação física: ensino fundamental, anos iniciais. São Paulo: Ftd, 2018. 192 p.