

PLANO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

AULAS DO DIA 21/09 A 05/10

PROFESSORA: **DANIELA TINELI**

1º ANO PROFESSORA **MARINÊS**

ATIVIDADE 01

ATIVIDADE: SALTO NAS LINHAS

OBJETIVO: FORÇA, NOÇÃO DE ESPAÇO, AGILIDADE, EQUILÍBRIO.

DESENVOLVIMENTO: COLOCAR ALGUMA INDICAÇÃO NO CHÃO PARA QUE O ALUNO CONSIGA SALTAR. VARIAÇÕES: SALTAR DE FRENTE, SALTAR DE LADO, COM OS DOIS PÉS, COM UM PÉ SÓ.



ATIVIDADE 02

ATIVIDADE: CAÇA LETRAS

OBJETIVO: CONCENTRAÇÃO, ATENÇÃO, AGILIDADE.

DESENVOLVIMENTO: O OBJETIVO DESTES JOGOS É ENCONTRAR OBJETOS DE CASA CUJA INICIAL É UMA LETRA DO ALFABETO. E COM ESTES JOGOS OS SEUS FILHOS ESTÃO A TREINAR RECONHECIMENTO DO SOM DE CADA LETRA. COMECE POR ESCREVER NUMA FOLHA ALGUMAS LETRAS DO ALFABETO MÍNIMO 15 LETRAS. SE SEU FILHO SOUBER O ALFABETO, PODE SER ELE A ESCREVER. DEPOIS DE INICIO Á CAÇA! UM OBJETO COMEÇANDO PELA LETRA A – ALMOFADA, DEPOIS COM A LETRA B – BANCO, DEPOIS COM A LETRA

C- CORTINA, E POR AI VAI.

ATIVIDADE 03

ATIVIDADE: ATIRAR AO ALVO

OBJETIVO: DIREÇÃO, FORÇA, NOÇÃO DE ESPAÇO, CONCENTRAÇÃO.

DESENVOLVIMENTO: LEMBRA DO JOGO DE ATIRAR AO ALVO ONDE PRECISAVA DERRUBAR UM MONTE DE LATAS EMPILHADAS? FAZIA UM ESTARDALHAÇO! MAS ERA DIVERTIDO. AQUI TEMOS UMA ADAPTAÇÃO DO JOGO PARA FAZER DENTRO DE CASA. SEM RISCO DE AS LATAS CAÍREM ONDE NÃO DEVEM E ESTRAGAREM ALGUMA COISA. UTILIZE UM PAR DE MEIAS ENROLADAS COMO BOLA. PARA O ALVO PODE UTILIZAR GARRAFAS DE PLÁSTICO VAZIAS, ROLOS DE PAPEL HIGIÊNICOS, OU COPOS PLÁSTICOS. COLOQUE OS ALVOS EM CIMA DE UMA MESA, CANTO DA SALA OU CORREDOR. DEPOIS É SÓ MARCAR O LOCAL DE LANÇAMENTO E ESTÁ TUDO PRONTO PARA JOGAR! É SÓ PRECISO BOA PONTARIA.