



ESCOLA \_\_\_\_\_

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

Nome completo

1º ANO \_\_\_\_\_

Semana de 23 A 27/11/2020

### ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

#### ORIENTAÇÕES:

- COLOQUE NOME COMPLETO NA FOLHA, LEIA TODAS AS ATIVIDADES E RESPONDA AS QUESTÕES.
- DEVOLVA A ATIVIDADE FEITA PARA SER AVALIADA.

### ESPORTE DE PRECISÃO

SÃO ESPORTES EM QUE A HABILIDADE NECESSÁRIA É A PRECISÃO, QUE TAMBÉM PODE SER CHAMADA DE PONTARIA OU MIRA, CUJO OBJETIVO É TENTAR APROXIMAR UM OBJETO O MÁXIMO POSSÍVEL DE UM ALVO, OU ATINGI-LO.

EXEMPLOS: ARCO E FLECHA, DARDO DE SALÃO, GOLFE, TIRO, BOCHA, BOLICHE, SINUCA E OUTROS.

#### AGORA É HORA DE JOGAR:

- **DERRUBA GARRAFAS:** VOCÊ VAI PRECISAR DE GARRAFAS PET VAZIAS E UMA BOLA QUALQUER. ARRUME AS GARRAFAS FORMANDO UM TRIÂNGULO E DE UMA DISTÂNCIA DE 2 METROS. LANCE A BOLA TENTANDO DERRUBAR O MÁXIMO POSSÍVEL DE GARRAFAS. FAÇA O JOGO VÁRIAS VEZES COM DISTÂNCIAS DIFERENTES E VEJA SE VOCÊ É BOM DE MIRA.

#### VAMOS TENTAR DIFERENTE

- **DERRUBA GARRAFAS SENTADO:** REALIZE O JOGO DA MESMA MANEIRA DO JOGO ANTERIOR, SÓ QUE DESTA VEZ FIQUE SENTADO EM UMA CADEIRA PARA LANÇAR A BOLA, E DEPOIS TENHA JOGAR SENTADO NO CHÃO.

AGORA, RESPONDA:

1. QUAL JOGO FOI MAIS DIFÍCIL, EM PÉ OU SENTADO?

2. SERÁ QUE AS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA PODEM JOGAR BOLICHE?

