

**ATIVIDADE PARA ESTUDO DOMICILIAR**  
**SEMANA: DE 18 a 20/MAIO**

<b>Professor: Maetê Dewes de Sousa</b>	<b>Componente curricular: Linguagem – Educação Física</b>
<b>Nível de ensino: 4º ano 311/312</b>	

**HABILIDADES**

- Construir um jogo de garrafa pet.
- Jogar o jogo que foi construído, escolhendo suas variações.

**ROTINA DE ESTUDOS:**

**Realizar as TAREFAS, referente aos períodos de Educação Física do dia 18 a 20/MAIO**

**TAREFA 1:** Vamos alongar???? Escolha 5 exercícios de alongamento da imagem e execute.

**TAREFA 2:** Construir o jogo, PETBOL, com garrafas pet.

**TAREFA 3:** Escolher uma variação do jogo para jogar em sua casa.

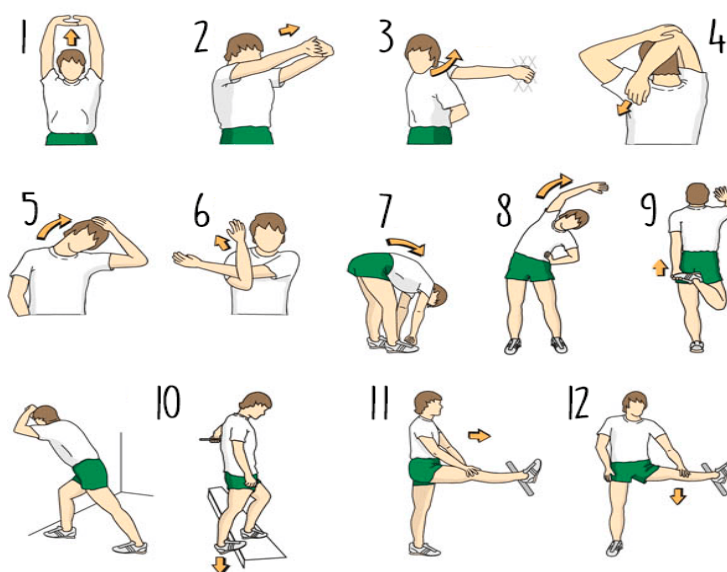
**\*AVALIAÇÃO:** Os alunos terão suas devolutivas avaliativas das tarefas domiciliares, no retorno das aulas conforme as orientações dadas pelos professores de cada componente curricular.

**TAREFA 2: Alongamento**

Hoje vamos iniciar nossa aula como se estivéssemos na escola.

Pelo **ALONGAMENTO!**

Desta imagem, escolha 5 exercícios de alongamento, e execute-o.



## **TAREFA 2: VAMOS BRINCAR?**

### **JOGO DE GARRAFA PET BOL**

#### **Materiais:**

- 2 garrafas Pet, limpas e secas com tampa.
- 1 bolinha pequena (pingpong, borracha, papel, etc...).
- Tesoura.



#### **Como fazer:**

- Recorte a garrafa pet na última linha, ou pela metade. Vamos utilizar a parte da boca com a tampa, o fundo não será usado. PEÇA AJUDA DE UM ADULTO.
- Caso não tenha nenhuma bolinha, faça uma de papel, lembrando que o tamanho deve ser pequeno, para que a bola encaixe e entre no buraco da garrafa pet.

#### **Como jogar:**

#### **VARIACIONES:**

1. **Individual:** Jogando a bolinha contra a parede, sem deixar cair no chão, a bola sempre deve encaixar dentro da garrafa.

2. **Em duplas:** Jogar a bolinha, um para o outro, usando a garrafa pet como se fosse a raquete, caso um jogador deixe a bola cair no chão, o adversário marca ponto.
3. **Na mesa:** Deve ser jogado em duplas, um em cada ponta da mesa, a mesa deve ser dividida com uma linha. Jogar um para o outro, pode fazer combinações, deixar ou não a bola quicar na mesa, mas não pontua aquele que deixar a bola cair no chão.

**LINK DE VÍDEOS DA PROFESSORA EXECUTANDO A ATIVIDADE:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Zl42XKoyzfA>

**LINKS DE VÍDEOS EXTRAS:**

[https://www.youtube.com/watch?v=vBuShT6l\\_MQ](https://www.youtube.com/watch?v=vBuShT6l_MQ)

<https://www.youtube.com/watch?v=nE5XKcSps3k>

**TAREFA 3: Vamos jogar?**

- Escolha pelo menos 1 das variações, convide sua família e divirta-se.
- Na volta as aulas, marcaremos um dia para jogar na escola.

***ATENÇÃO!***

**NOSSO ENCONTRO VIRTUAL, TODAS AS QUARTAS-FEIRAS, na aula online, juntamente com as Professoras Viviane e Rosângela.**

*BOM TRABALHO*