



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 29 e 30

SALA DE AULA



Disciplina: Educação Física

1º e 2º anos do Ensino Fundamental

ESPORTES



PARADESPORTO

NA ATIVIDADE DAS SEMANAS 19 E 20 APRENDEMOS SOBRE OS **ESPORTES DE MARCA, QUE INCLUEM AS CORRIDAS E O SALTO EM DISTÂNCIA.** JÁ NAS SEMANAS 21 E 22, APRENDEMOS SOBRE OS **ESPORTES DE PRECISÃO, QUE INCLUI O BOLICHE, O GOLF E A BOCHA.**



TANTO OS ESPORTES DE MARCA COMO OS ESPORTES DE PRECISÃO PODEM SER ADAPTADOS PARA QUE **PESSOAS COM DEFICIÊNCIA** POSSAM PRATICAR, COMO OS CEGOS, CADEIRANTES E PESSOAS COM PARALISIA CEREBRAL. **AS MODALIDADES ESPORTIVAS** QUE SÃO ADAPTADAS PARA ESSE PÚBLICO, **SÃO CHAMADAS DE PARADESPORTO.**



MEXA-SE!

NESTA ATIVIDADE, VAMOS PRATICAR **BOCHA SENTADO.** VOCÊ VAI PRECISAR DE **UM ADVERSÁRIO, UMA BOLA PEQUENA PARA SER O ALVO E 6 BOLAS PARA CADA JOGADOR.** SE PREFERIR, VOCÊ PODE FAZER BOLAS DE PAPEL OU BOLAS DE MEIA PARA PRATICAR. VOCÊ PODE **IDENTIFICAR AS BOLAS DE CADA JOGADOR COM UMA COR.**

UM DOS JOGADORES DEVE COMEÇAR LANÇANDO A BOLA QUE SERÁ O ALVO. EM SEGUIDA, CADA JOGADOR LANÇA UMA DE SUAS BOLAS O MAIS PERTO POSSÍVEL DA BOLA ALVO. GANHA QUEM CONSEGUIR DEIXAR A BOLA MAIS PERTO DA BOLA ALVO.

VARIAÇÕES: VOCÊ PODE ADAPTAR O JOGO DE ACORDO COM SEU ESPAÇO E MATERIAIS DISPONÍVEIS, JOGANDO COM MENOS BOLAS POR EXEMPLO.

NO LINK https://www.youtube.com/watch?v=a03_IUPgRtU VOCÊ CONFERE MAIS DETALHES SOBRE A BOCHA ADAPTADA.



PENSE E RESPONDA!

1. VOCÊ REALIZOU A ATIVIDADE PROPOSTA?

() SIM () NÃO

2. FAÇA UM DESENHO DO JOGO DE BOCHA OU RECORTE E COLE A FIGURA DE UM CADEIRANTE.