

Instituto de Educação Infantil e Juvenil

Inverno, 2020. Londrina, \_\_ de JULHO.

Nome: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_

Área do conhecimento: Educação Física | Professor: Leandro

## EDUCAÇÃO FÍSICA – PRECISÃO

1) HOJE VAMOS DESENVOLVER NOSSA PRECISÃO COM LANÇAMENTO/ARREMESSO. PRIMEIRO PRECISAMOS DE ALGUNS MATERIAIS. VAMOS TREINAR COM A MÃO DOMINANTE E A NÃO DOMINANTE. DE CIMA PARA BAIXO E DE BAIXO PARA CIMA. (OBSERVE NO VÍDEO)

- BALDE VAZIO

- BOLINHA MEDIA/PEQUENA, OU CONFECCIONAR UM BOLINHA DE PAPEL.

<https://youtu.be/9VmlKwL4Afk?t=47>



2) PARA SEGUNDA ATIVIDADE VAMOS PRECISAR DE: (depois me conte se você conseguiu de costas). SIGA AS INSTRUÇÕES DA CONTINUAÇÃO DO VÍDEO, REPITA A VONTADE.

- CAIXA DE OVO VAZIA

- BOLINHAS DE PING-PONG OU DE PAPEL

