



# Centro Educacional Teresa Cristina

Aluno(a): \_\_\_\_\_ Data: 16/10/2020.  
Professora: Jaqueline Batista Turma: \_\_\_\_\_ ano

## Educação Física

### Esportes de Precisão: Atividades com tampinhas

Essas atividades são uma adaptação para o conteúdo de Esportes de Precisão.

Objetivo de conhecimento: Experimentar e fruir a prática de esportes de marca e de precisão, identificando os elementos comuns a esses esportes.

#### **Mini Boliche de Tampinhas ou Prendedores**

Objetivo: Trabalhar a coordenação motora fina.

Material: 10 pregadores de roupas e 3 tampinhas de garrafa PET.

Posicione os pregadores da seguinte forma: 4 atrás; 3 na frente (intercalados com os quatro de trás); 2 na frente (intercalados com os três de trás) e 1 na frente (intercalado com os dois de trás). Meça 3 palmos ou mais, a partir do primeiro pregador e posicione as 3 tampinhas.

Objetivo: Como no jogo tradicional, o objetivo é derrubar todos os pregadores lançando a tampinha com um peteleco (são permitidos até 2 lançamentos por rodada). Faça quantas rodadas você quiser, e no final, some o total de pregadores derrubados para ver quem venceu.

Clique no link abaixo para entender melhor a atividade:

<https://www.youtube.com/watch?v=rhw1EKDwfR0&list=PLrLarrp9Y6dEDFb8GchFoDvKqmXycl6g-&index=50>



#### **Tampinhas no alvo**

Objetivo da brincadeira é colocar as três primeiras tampinhas da mesma cor dentro do quadrado.

Material: 6 tampinhas de plástico (3 de cada cor) e uma fita adesiva.

Organizando o jogo: Faça um quadrado de fita adesiva no chão e uma reta (30cm) demarcando onde as tampinhas ficarão no início do jogo (distância de 30cm também).

Como jogar: Três tampinhas para cada jogador, você tem que dar um peteleco em cada tampinha e tentar deixá-la dentro do quadrado demarcado. Ao jogar as três tampinhas passa a vez para o seu adversário. Ganha aquele que conseguir deixar as três tampinhas dentro do quadrado. Quem perder paga uma prenda e o ganhador inicia a próxima rodada.

Clique no link abaixo para entender melhor a atividade:

<https://www.youtube.com/watch?v=RGsJ7G4fbH4&list=PLrLarrp9Y6dEDFb8GchFoDvKqmXycl6g-&index=40&t=31s>

