



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO  
COLÉGIO DE APLICAÇÃO



Florianópolis, 18 de maio de 2020.

Queridos estudantes e prezadas famílias!

**COMO VOCÊS ESTÃO?**

Espero que todos estejam bem!

Como foram as atividades em casa com a habilidade de saltar?

Saltaram muito pra lá e pra cá? E o percurso de obstáculos?

Eu realmente estou curiosa para saber o que anda acontecendo por aí!

**Vamos nos preparar para o próximo desafio?**

Um forte abraço a todos!

Saudade!

Professora Dani





**Dando continuidade a exploração de materiais e novos movimentos, o desafio que lanço para vocês, nos próximos dias, será com o uso de bolas!**

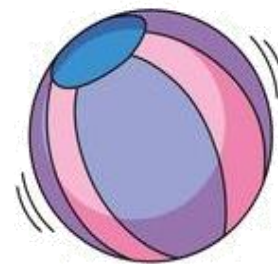
**Vamos EXPLORAR um pouco mais esse material e tentar fazer movimentos diferentes!?**

**PREPARADOS?**



## OBJETIVOS DAS ATIVIDADES SUGERIDAS:

- a) Conhecer diferentes movimentos e formas de brincar com a bola;
- b) Realizar diferentes movimentos com as habilidades de lançar e receber a bola;
- c) Valorizar a cultura das brincadeiras populares;
- d) Divertir-se.



Para quem não tem bola em casa, não se preocupe!!  
Vou dar algumas dicas de como construir uma bola e brincar do mesmo jeito!



Podemos fazer bolas de diferentes formas!  
Vejam os vídeos abaixo e escolham como construir a sua bola!

## **BOLA DE MEIA**



## **BOLA DE JORNAL**

**OPÇÃO 1** - *Materiais:* pano ou jornal + meia → **SITE:** [www.youtube.com/watch?v=ct4H6-P-0IA](http://www.youtube.com/watch?v=ct4H6-P-0IA)

**OPÇÃO 2** - *Materiais:* meias → **SITE:** <https://www.youtube.com/watch?v=pinz8kqWfZs>

**OPÇÃO 3** - *Materiais:* jornal + meia → **SITE:** <https://www.youtube.com/watch?v=rz9eNLzRWH4&t=1s>



Tenho ainda uma outra sugestão!  
É possível utilizar um **bichinho de pelúcia** para realizar todos os desafios a seguir, como se fosse uma bola!  
O importante é fazer os movimentos com as habilidades de lançar e receber!

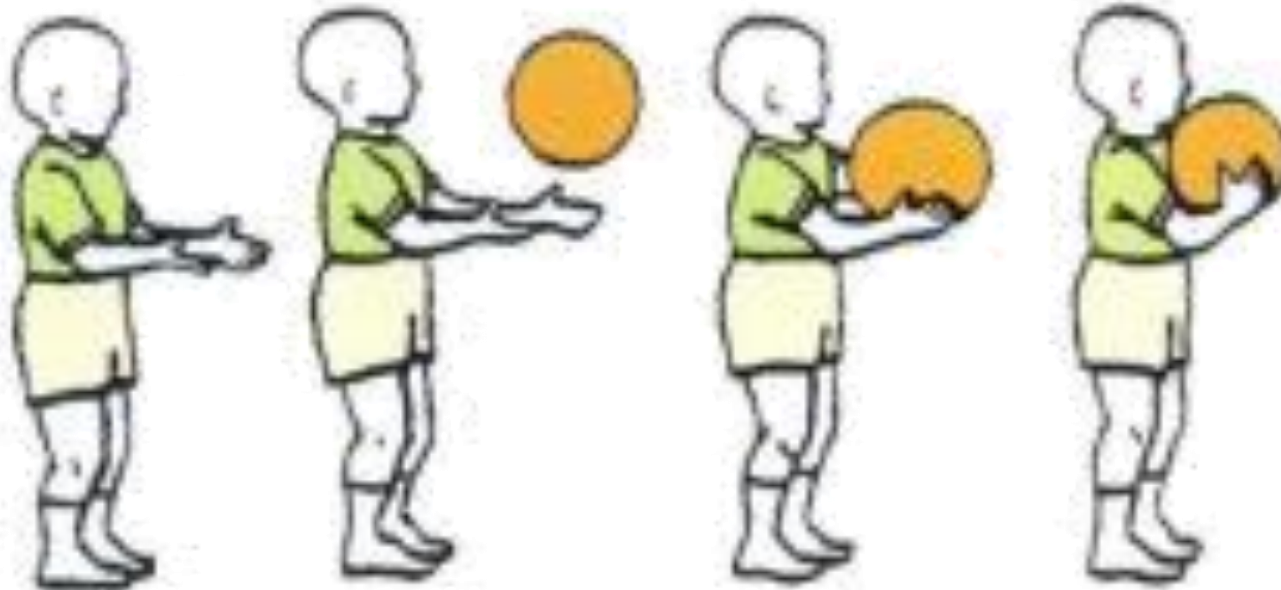


# 1) LANÇAR E RECEBER INDIVIDUALMENTE



Com a bola em mãos, vamos começar com o movimento de lançar a bola para cima e recebê-la de volta utilizando as duas mãos, como na imagem abaixo.

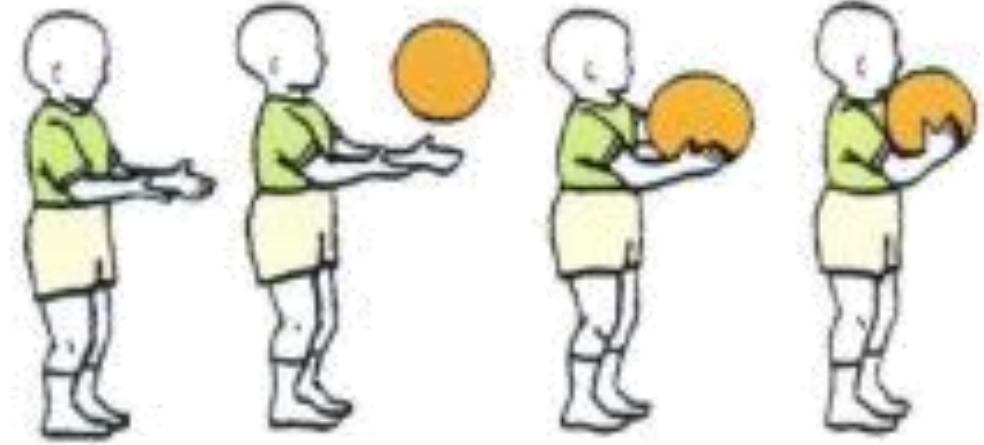
Depois, quando a criança ganhar confiança no movimento e conseguir realizá-lo sozinha, a proposta é aumentar o desafio, fazendo o movimento de lançamento com uma mão só e o movimento de recepção com apenas uma mão também! Não esqueça de realizar o movimento de lançamento com uma mão só dos dois lados.



# 1) LANÇAR E RECEBER INDIVIDUALMENTE



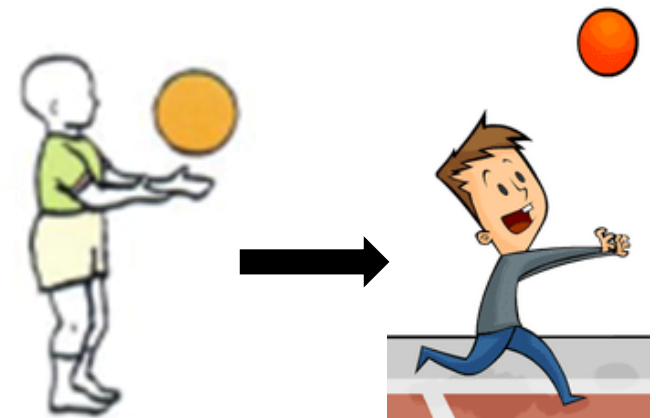
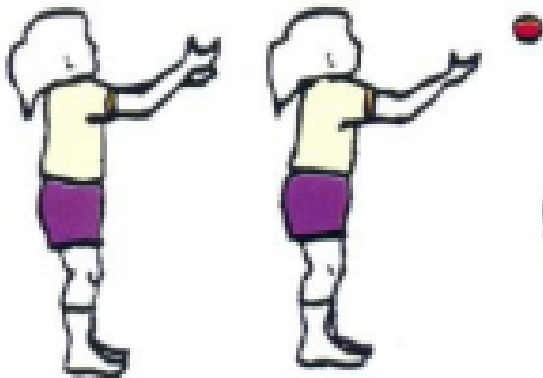
Vou dar **TRÊS** dicas para ajudar na habilidade de lançar e receber a bola! Os familiares podem orientar as crianças verbalmente!



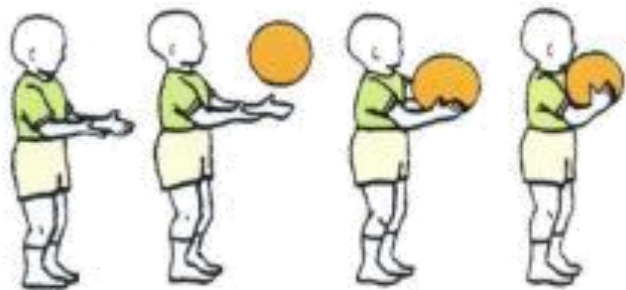
1. **Escolha da bola:** quanto maior for a bola, mais fácil será para realizar o movimento. Depois, pode diminuir o tamanho e variar os tipos de bola, para aumentar o desafio.

2. **Lançar a bola em frente ao corpo** para facilitar a recepção e a visualização do objeto.

3. **Altura do lançamento:** começar com lançamentos mais baixos, e pouco a pouco aumentar a altura da bola. O desafio também aumenta!



# 1) LANÇAR E RECEBER INDIVIDUALMENTE



Vocês mesmos podem CRIAR movimentos para exercitar a habilidade de lançar e receber! Vou sugerir algumas variações e desafiar vocês! Mas, quais movimentos vocês vão inventar?



## DESAFIO DAS PALMAS

### DESAFIO 1

- Lançar a bola para cima;
- Bater uma palma (ou mais);
- Pegar a bola sem deixar cair.

### DESAFIO 2

- Lançar a bola para cima;
- Bater uma palma embaixo da perna;
- Pegar a bola sem deixar cair.



## DESAFIO DA POSE OU MOVIMENTO DIFERENTE

### DESAFIO 3

- Lançar a bola para cima;
- Fazer uma pose ou um movimento bem bonito e diferente;
- Contar 2 segundos (“estátua”);
- Pegar a bola sem deixar cair.



**ATENÇÃO:** para esses desafios, a bola (ou outro material) deve ser lançado um pouco mais alto!





## **ATENÇÃO!**

Se a criança tiver dificuldade de realizar o movimento de lançar e receber utilizando uma bola, use um balão!

**O tempo de movimento do balão é mais lento** e vai ajudar a criança a entender e realizar o movimento de forma mais tranquila e divertida!



## 2) LANÇAR E RECEBER EM DUPLA, TRIO ou GRUPO



**Vamos incluir mais gente no nosso desafio com as bolas?**  
**Que tal agora vocês experimentarem lançar a bola para alguém e receber a bola de outra pessoa?**



Se a atividade for em dupla, ficar um de frente para o outro.

### **ATENÇÃO PARA AS DICAS:**

1. Selecione uma bola maior para começar a atividade;
2. Escolha uma pessoa para lançar a bola e fique olhando para essa pessoa;
3. A bola precisa ser lançada para cima e para frente, com um pouco de força, para chegar até a pessoa escolhida.

**DESAFIO: NÃO DEIXAR A BOLA CAIR NO CHÃO! Vocês podem incluir palmas e outros movimentos também!**



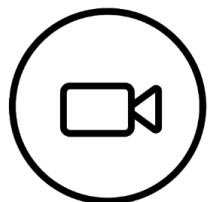
Se a atividade for em trio ou grupo, formar um círculo menor e, pouco a pouco, aumentar a distância entre os participantes.



## IMPORTANTE:

Caso a criança ainda não consiga LANÇAR a bola para alguém e RECEBER a bola de outra pessoa, vocês podem incentivá-la a realizar o movimento com a habilidade de **PASSAR** a bola para outra pessoa, de **diferentes formas**, para ganhar **familiaridade e confiança** com esse material!  
Vejam no link abaixo **várias ideias** de como “brincar de passar a bola” de distintas maneiras!  
Quem quiser, pode usar o próprio vídeo como estímulo para guiar a atividade!

**SE A FAMÍLIA  
PREFERIR, PODE  
USAR BALÃO OU  
OUTRO MATERIAL.**



[https://www.youtube.com/watch?v=gPWqOEH68NY&list=RDgPWqOEH68NY&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=gPWqOEH68NY&list=RDgPWqOEH68NY&start_radio=1)





### 3) BRINCADEIRAS POPULARES COM A HABILIDADE DE LANÇAR E RECEBER

#### a) Já ouviram falar da brincadeira BATATA QUENTE?

É muito divertida, mas exige bastante agilidade e atenção!

**ADAPTAÇÃO:** para as crianças que ainda não tem segurança para lançar e receber a bola, a brincadeira pode ser feita passando a bola/balão/bicho de pelúcia de mão em mão, como na imagem ao lado!

Vocês podem brincar em pé ou sentados!

O vídeo abaixo nos ensina a brincar de batata quente, seja com a habilidade de lançar e receber, seja com a habilidade de passar a bola:

<https://www.youtube.com/watch?v=AN0xLjMZdMI>



#### b) E a brincadeira ALERTA, vocês conhecem?

Nessa brincadeira, é necessário lançar a bola/bicho de pelúcia para cima e chamar o nome de alguém. Quem não foi chamado deve sair correndo! A pessoa que foi chamada deve pegar a bola e gritar “ALERTA” e, nesse momento, todos devem parar de correr e ficar em posição de estátua, parados.

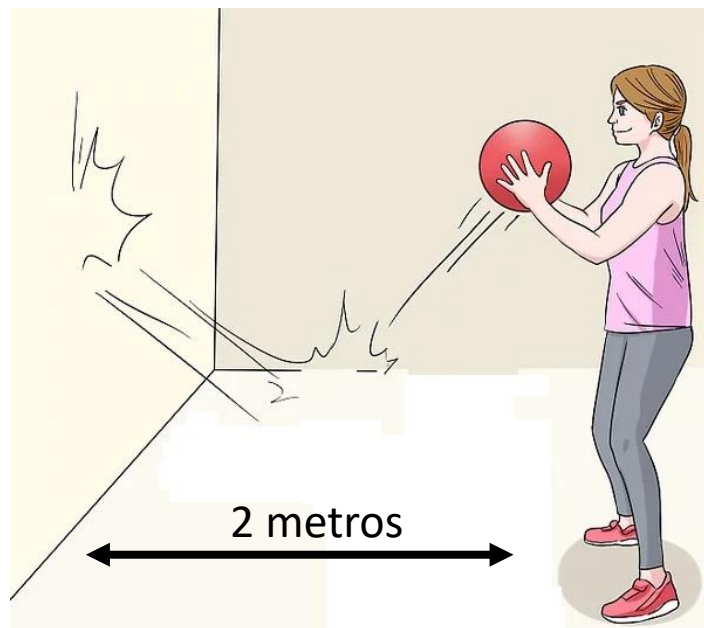
O vídeo a seguir vai ensinar a brincadeira!

[https://www.youtube.com/watch?v=fUc9DX1\\_D24](https://www.youtube.com/watch?v=fUc9DX1_D24)





# ATIVIDADE EXTRA: LANÇAR E RECEBER - BOLA NA PAREDE



Agora o desafio com a habilidade de lançar e receber será com o uso de uma parede!!!



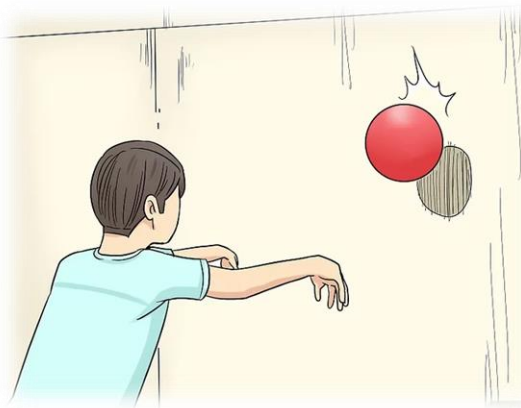
**a) DESAFIO INDIVIDUAL DA QUICADA:** lançar a bola na parede, no retorno, deixar a bola bater uma vez no chão e pegá-la de volta!

Dicas

Posicionar-se a uma distância de pelo menos 2 metros da parede para dar espaço para a bola quicar/bater no chão antes de retornar para a mão de quem a lançou.

Lançar a bola na parede na altura da cabeça, ou um pouco acima da altura da cabeça, para dar chance da bola quicar/bater no chão e retornar para a mão de quem a lançou.

# ATIVIDADE EXTRA: LANÇAR E RECEBER - BOLA NA PAREDE



**b) DESAFIO INDIVIDUAL SEM QUICADA:** lançar a bola na parede e pegá-la de volta, quando ela retornar, sem deixar a bola quicar/tocar no chão!

**Seguir as mesmas dicas do desafio anterior:**  
distância da parede e altura do lançamento da bola.

**c) DESAFIO EM DUPLA, TRIO OU GRUPO COM OU SEM QUICADA:** para a brincadeira ficar mais **divertida e animada**, vocês podem fazer os mesmos movimentos anteriores, mas **incluir outros participantes!**

Como  
brincar?

- 1) O participante 1 lança a bola na parede e rapidamente deixa o espaço livre para que o participante 2 possa pegar a bola.
- 2) O participante 2 lança a bola na parede e libera o espaço para que o participante 3 possa recuperar a bola. E isso acontecerá com todos que estiverem participando da atividade.

*Vocês escolhem se a bola deve quicar ou não!*



**ADAPTAÇÃO:** se a criança não conseguir lançar e receber a bola de volta pelo ar, ela pode sentar, com auxílio de um adulto, e pode rolar a bola no chão em direção à parede, com força, para ela retornar para sua mão.

# ATIVIDADE EXTRA: LANÇAR E RECEBER - BOLA NA PAREDE

**d) DESAFIO COM ORIENTAÇÕES – BRINCADEIRA “ORDEM”:** lançar a bola na parede e pegá-la de volta, seguindo as instruções verbais da brincadeira. O vídeo abaixo mostra como realizar essa atividade!

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



**Ordem** (joga a bola e pega de volta, sem sair do lugar)

**Em seu lugar** (joga a bola e pega de volta, sem sair do lugar)

**Sem rir** (joga a bola e pega de volta, sem rir)

**Sem falar** (joga a bola e pega de volta, sem falar)

**Sem um pé** (joga a bola e pega de volta, apoiado em um pé só)

**Para o outro** (joga a bola e pega de volta, apoiado no outro pé)

**Sem uma mão** (joga a bola e tenta segurar com uma mão apenas)

**Para a outra** (joga a bola e tenta segurar com a outra mão)

**Uma palma** (joga a bola, bate uma palma e pega a bola)

**Pirueta** (joga a bola, dá uma volta e pega a bola)

**Bate palma debaixo de uma perna** (joga a bola, bate palma embaixo de uma perna e pega a bola)

**Bate palma debaixo da outra perna** (joga a bola, bate palma embaixo da outra perna e pega a bola)

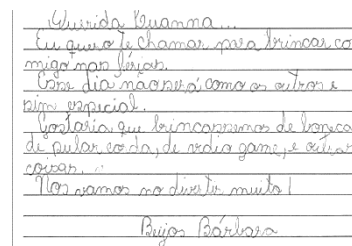
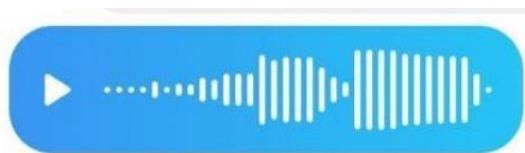
# UM PEDIDO ESPECIAL!

**Ficarei muito feliz se de alguma forma vocês conseguirem registrar as diferentes brincadeiras e atividades com a habilidade de LANÇAR E RECEBER!**

**Algumas sugestões de registro que podem ser feitas:** foto, vídeo, desenho feito pela criança ou por alguém da família após a realização da brincadeira/atividade, áudio ou texto sobre a experiência, esculturas com massinhas, montagem de recortes, entre outros! Vocês podem usar a criatividade para fazer esse registro!

Quem conseguir fazer uma filmagem simples também, utilizando um celular, seria muito interessante, pois no retorno das aulas, seria muito divertido compartilhar essas experiências vividas em casa, por vocês, durante esse período!

**O registro não é uma atividade obrigatória, é apenas uma sugestão!**





**BOA ATIVIDADE e BOA DIVERSÃO!**

*Até Logo!*



**PROFESSORA DANI (Educação Física)**

**PROFESSORA ANA PAULA (Educação Especial)**