



## **Lição de casa**

**Santos, 07 de Abril de 2020.      Ano: Jardim II      Turma: A e B      Ensino: Edu.Infa**

**Prof. Eduardo**

**Tipo de Atividade: Lição de casa**

**Bimestre: 1.º**

**Semana de 06 a 10 de abril de 2020.**

### **Conteúdo:**

#### **Dicas e orientações!!!**

Tarefa: Para o treino de hoje utilizaremos uma bola e o auxílio da parede.

1º atividade: Aquecimento – de 15 a 20 polichinelos 2 vezes, 5 polichinelos e correr até a parede colocando as duas mãos 3 vezes, realizar o jogo morto ou vivo de 3 a 4 min.

2º atividade: De frente para a parede fazer passes com a bola, alternando pé direito pé esquerdo.

3º atividade: Fazer um gol caixote utilizando chinelos, sapatos ou latas de refrigerantes. Continuando de frente para a parede, tomar uma longa distância (de 3 a 5 metros) do gol caixote e tentar fazer o maior número de gols possíveis.

- Dica 1 – Pisar com a sola do pé primeiro para depois efetuar o chute.
- Dica 2 – Alternando pé direito pé esquerdo, pisando com a sola do pé primeiro para depois efetuar o chute.
- Dica 3 – Realizar os chutes nos gols caixotes sem pisar com a sola do pé (de primeira).

Conceitos do treino:

- melhoramos nossa precisão (mira), fazendo o maior número de gols.
- melhoramos nossa força, fazendo com que a bola volte até nós.