

INFORMATIVO

NESTE SEGUNDO MÓDULO — AINDA EM DISTANCIAMENTO SOCIAL EM VIRTUDE DA PANDEMIA PROVOCADA PELO COVID-19; A SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CRISTAIS PAULISTA PROPÕE A CONTINUIDADE DA REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM CASA.

ENQUANTO COMPONENTE CURRICULAR OBRIGATÓRIO É IMPRESCINDÍVEL PROPORCIONAR AOS ALUNOS A OPORTUNIDADE DESTAS VIVÊNCIAS AINDA QUE DE FORMA ADAPTADA.

CONTINUAREMOS A EXPLORAR BRINCADEIRAS E JOGOS E INICIAREMOS O ESTUDO DOS ESPORTES DE MARCA.

ALGUMAS RECOMENDAÇÕES:

- I. AS ATIVIDADES DEVEM SER REALIZADAS EM CASA COM A FAMÍLIA EVITANDO AGLOMERAÇÕES;
- II. NO CASO DE ATIVIDADES COM MOVIMENTAÇÃO, REALIZE AS ATIVIDADES EM LOCAL SEGURO, LONGE DE MÓVEIS, APARELHOS ELETRÔNICOS ETC;
- III. PROCURE REALIZAR 2 ATIVIDADES POR SEMANA, CONFORME ESTÁ PROPOSTO NA APOSTILA.

EM CASO DE DÚVIDAS ENTRE EM CONTATO COM O PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA – FABIANO.

ATRAVÉS DO WHATSAPP OU E-MAIL: fabianomachadobt@gmail.com

SUGESTÕES DE ATIVIDADES

BRINCADEIRAS POPULARES

ATIVIDADE 1: CABRA CEGA.

COLOCA-SE UMA VENDA NA CRIANÇA E OS OUTROS PARTICIPANTES SE ESPALHAM NO LOCAL E FICAM PARADOS.

A CRIANÇA VENDADA TERÁ QUE ENCONTRAR O RESTANTE DOS JOGADORES E DIZER QUEM É QUE ELA ACHOU.

CASO ESTEJA BRINCANDO APENAS UMA CRIANÇA E UM ADULTO ASSIM QUE CONSEGUIR ENCONTRAR TROCA QUEM ESTÁ COM A VENDA.

ATIVIDADE 2: BRINQUEDO BILBOQUÊ.

CORTE A GARRAFA PET AO MEIO E COLE FITA ADESIVA NA BORDA, PARA NÃO MACHUCAR O DEDO. VOCÊ VAI USAR A PARTE DA GARRAFA QUE TEM O GARGALO.

FAÇA UMA BOLINHA DE PAPEL AMASSADO E PASSE FITA ADESIVA EM VOLTA DELA, PARA DEIXÁ-LA FIRME.

PRENDA UMA DAS PONTAS DO BARBANTE NA BOLINHA E OUTRA DENTRO DA GARRAFA.

JOGUE O BILBOQUÊ PARA CIMA, SEM SOLTÁ-LO. TENDE FAZER A BOLINHA CAIR DENTRO DO BRINQUEDO.

JOGOS DE MARCA — CORRIDAS:

ATIVIDADE 3: CORRIDA MALUCA.

CRIE A PISTA DE CORRIDA NO CHÃO OU EM UMA MESA DEFININDO O CAMINHO COM O GIZ OU FITA ADESIVA — COLOQUE UMA LINHA DE LARGADA E UMA LINHA DE CHEGADA.

POSICIONE A BOLINHA NA LARGADA E A CRIANÇA ATRÁS DELA COM O CANUDINHO. AO SINAL A CRIANÇA COMEÇA A SOPRAR A BOLINHA PELA PISTA ATÉ PASSAR PELA LINHA DE CHEGADA.

SE ESTIVEREM BRINCANDO MAIS DE UMA CRIANÇA VENCE QUEM CHEGAR NO FINAL PRIMEIRO. CASO ESTEJA BRINCANDO SOZINHO VOCÊ PODE MARCAR O TEMPO E NAS PRÓXIMAS RODADAS A CRIANÇA TENTA DIMINUIR ESSE TEMPO.

ATIVIDADE 4: CORRE E BUSCA.

ESCOLHA UM ESPAÇO EM CASA QUE PODE SER UM PEQUENO CORREDOR, QUINTAL OU GARAGEM — NÃO PRECISA SER GRANDE. SEPRE 5 OBJETOS DE SUA ESCOLHA. EXEMPLOS: BRINQUEDOS DA CRIANÇA, OU TAMPINHAS, OU COPOS DE PLÁSTICO, OU BOLINHA OU QUALQUER COISA QUE NÃO QUEBRE.

COLOQUE OS OBJETOS DE UM LADO DO ESPAÇO (A) E PEÇA PARA QUE A CRIANÇA LEVE UM OBJETO POR VEZ ATÉ O OUTRO LADO (B) CORRENDO RÁPIDO. ASSIM QUE TERMINAR DESCANSE UM POUCO. NA SEQUÊNCIA REPETE-SE A BRINCADEIRA E AGORA A CRIANÇA DEVE CORRER DE ONDE COMEÇOU (A) E BUSCAR, UM POR UM, CADA OBJETO ATÉ TRAZER TODOS.

REPETE-SE A ATIVIDADE MAS AGORA CORRENDO DE COSTAS.

A PRÓXIMA RODADA A CRIANÇA DEVE FAZER DE FRENTE PORÉM SEMPRE QUE ESTIVER NO LADO (A) ELA DEVE SE AGACHAR ANTES DE CORRER PARA O LADO (B).

NA PRÓXIMA RODADA SEMPRE QUE ESTIVER NO LADO (A) A CRIANÇA DEVE SENTAR NO CHÃO ANTES DE CORRER PARA O LADO (B).

NA ÚLTIMA RODADA, SE FOR POSSÍVEL, SEMPRE QUE ESTIVER NO LADO (B) A CRIANÇA DEVE DEITAR NO CHÃO ANTES DE CORRER PARA O LADO (B).

CASO SEJA POSSÍVEL O ADULTO QUE ACOMPANHA USAR O CRONÔMETRO DO CELULAR PARA MARCAR QUANTO TEMPO A CRIANÇA DEMORA PARA FAZER CADA RODADA E ANOTAR EM UM PAPEL, DEPOIS MOSTRAR PARA CRIANÇA QUAL ELA FOI MAIS RÁPIDA E QUAL DEMOROU MAIS.

CASO HAJA MAIS DE UMA CRIANÇA FAZENDO A ATIVIDADE PODEM CORRER AO MESMO TEMPO E VER QUEM CONSEGUE BUSCAR SEUS OBJETOS PRIMEIRO.

CORRIDAS/ SALTOS:

ATIVIDADE 5: TRAVESSIA DO PÂNTANO.

PARA ESSA ATIVIDADE VOCÊ VAI PRECISAR DE DUAS FOLHAS DE REVISTA, OU DE SULFITE, OU DE JORNAL, OU DOIS TAPETES OU DUAS FOLHAS DE EVA.

A CRIANÇA DEVE FICAR DE UM LADO DO ESPAÇO ESCOLHIDO PARA FAZER ATIVIDADE DE FRENTE PARA A LINHA DE CHEGADA. PARA ATRAVESSAR O PÂNTANO A CRIANÇA NÃO PODE PISAR NO CHÃO, ELA DEVE UTILIZAR PARA ISSO AS DUAS FOLHAS OU TAPETES — COLOCANDO UMA NA FRENTE DA OUTRA E, ASSIM QUE PASSA PARA A DA FRENTE PEGA A QUE FICOU ATRÁS E PASSA PARA FRENTE. DEPOIS QUE FIZER UMAS DUAS VEZES PARA ENTENDER PEDIR PARA CRIANÇA FAZER O MAIS RÁPIDO QUE CONSEGUIR.

SE FOR POSSÍVEL MARCAR O TEMPO QUE A CRIANÇA DEMORA PARA ATRAVESSAR O PÂNTANO PARA QUE ELA TENHA TENTADO FAZER MAIS RÁPIDO.

ATIVIDADE 6 - CORRIDA COM OBSTÁCULOS.

COLOCAR NO CHÃO TIRAS DE PAPEL A UMA CERTA DISTÂNCIA (SUGESTÃO 3 TIRAS) E PEDIR PARA CRIANÇA CORRER E BUSCAR UM OBJETO QUE ESTÁ DO OUTRO LADO SEM PISAR NAS TIRAS, VOLTAR CORRENDO E TRAZER O OBJETO.

REPETIR A CORRIDA ALGUMAS VEZES DEIXANDO A CRIANÇA DESCANSAR ENTRE UMA RODADA E OUTRA.

SALTOS:

ATIVIDADE 7: TRAVESSIA DO PÂNTANO PARTE 2.

COLOCAR FOLHAS DE REVISTA, OU SULFITE, OU JORNAL NO CHÃO HÁ UMA PEQUENA DISTÂNCIA UMA DA OUTRA.

FALAR PARA CRIANÇA QUE NO PÂNTANO EXISTEM ALGUNS CROCODILOS APENAS COM A CABEÇA PARA FORA — AS FOLHAS. PARA ATRAVESSAR O PÂNTANO EM SEGURANÇA ELA DEVE SALTAR COM OS DOIS PÉS NOS ESPAÇOS ENTRE AS FOLHAS. REPETIR ALGUMAS VEZES. PEDIR PARA CRIANÇA TENTAR ATRAVESSAR MAIS RÁPIDO. PEDIR PARA ATRAVESSAR SALTANDO COM UM PÉ SÓ.

AGORA OS CROCODILOS FORAM ADESTRADOS E VÃO AJUDAR A CRIANÇA A PASSAR PELO PÂNTANO QUE FICOU ENVENENADO, PORTANTO A CRIANÇA NÃO PODE PISAR NO CHÃO, APENAS EM CIMA DAS FOLHAS — CABEÇA DO CROCODILO.

ASSIM QUE A CRIANÇA REPETIR ALGUMAS VEZES AUMENTE UM POUCO A DISTÂNCIA ENTRE AS FOLHAS PARA FICAR MAIS DESAFIADOR.

ATIVIDADE 8: PULAR VARINHA

VOCÊ IRÁ PRECISAR DE 2 PEDAÇOS DE BARBANTE, OU DUAS “VARETAS DE JORNAL”.

O DESAFIO É QUE A CRIANÇA CONSIGA SALTAR AS DUAS VARETAS. PARA ISSO ELA DEVE SE POSICIONAR ATRÁS DE UMA VARETA E PULAR DEPOIS DELA SEM ENCOSTAR EM NENHUMA DAS DUAS.

AS VARETAS COMEÇAM PRÓXIMAS UMA DA OUTRA E DEPOIS VÃO FICANDO MAIS DISTANTES PARA QUE FIQUE CADA VEZ MAIS DIFÍCIL.

DEPOIS DE UMA CERTA DISTÂNCIA ENTRE AS VARETAS A CRIANÇA PODE ANDAR OU CORRER PARA PEGAR IMPULSO, MAS NÃO PODE PISAR NA PRIMEIRA VARETA.

ARREMESSOS:

ATIVIDADE 9: ARREMESSO DE PESO

COM BARBANTE, GIZ OU FITA CREPE MARQUE 3 ZONAS DE PONTUAÇÃO NO CHÃO — 10/30/50.

COLOQUE A CRIANÇA A UMA DISTÂNCIA DESSA MARCAÇÃO AJOELHADA NO CHÃO E PEÇA PARA ELA ARREMESSAR UMA BOLA OU GARRAFA DE PLÁSTICO OU UM BRINQUEDO QUE NÃO QUEBRE COM AS DUAS MÃOS SAINDO DE TRÁS DA CABEÇA EM UMA DAS 3 ÁREAS PARA MARCAR PONTOS. A CRIANÇA ARREMESSA 3 VEZES E VÊ QUANTOS PONTOS MARCOU SOMANDO AS 3 RODADAS.

SE O 1º ARREMESSO CAIR NA ÁREA 20, O SEGUNDO NA 50 E O TERCEIRO NA 10 A CRIANÇA MARCOU 80 PONTOS. MOSTRE QUE QUANTO MAIS LONGE CONSEGUIR LANÇAR MAIS PONTOS IRÁ MARCAR. REPITA ALGUMAS VEZES PARA QUE ELA POSSA IR MELHORANDO O ARREMESSO.

DEPOIS DE UM TEMPO REPETIR A ATIVIDADE PORÉM AGORA ARREMESSANDO SENTADA COM AS DUAS MÃOS SAINDO ATRÁS DA CABEÇA.

PARA FINALIZAR REPITA O JOGO ARREMESSANDO SENTADA DE COSTAS PARA A ÁREA DE PONTUAÇÃO.

