

Informativo Educação Física – FABIANO

Neste segundo módulo — ainda em distanciamento social em virtude da Pandemia provocada pelo Covid-19; a Secretaria Municipal de Educação 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.

No módulo II 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;

Em caso de dúvidas entre em contato com o professor de Educação Física- Fabiano.
Por WhatsApp ou E-mail: fabianomachadobt@gmail.com

SUGESTÕES DE ATIVIDADES

JOGOS DE TABULEIRO.

Atividade 1- Engarrafamento

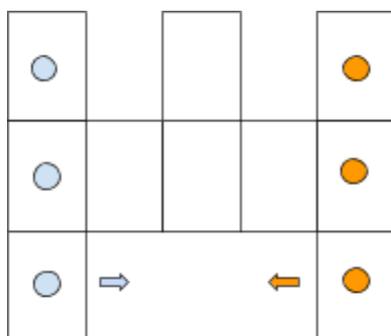
Realize este jogo em duplas.

Prepare o tabuleiro conforme a figura abaixo. Use como peças: tampinhas, pedrinhas ou mesmo papéis coloridos. O desafio é passar as três peças para o lado oposto. Quem passar primeiro vence o jogo.

Regras:

É permitido movimentar na horizontal ou na vertical, mas não é permitido na diagonal.

Não é permitido pular uma peça por cima da outra ou movimentar para uma casa que já esteja ocupada.



Posição inicial do tabuleiro

JOGOS DE MARCA — CORRIDAS.

Atividade 2: Corre e busca.

ESCOLHA UM ESPAÇO EM CASA QUE PODE SER UM PEQUENO CORREDOR, QUINTAL OU GARAGEM — NÃO PRECISA SER GRANDE. SEPARE 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. DEPOIS A CRIANÇA TERÁ QUE BUSCAR TODOS OS OBJETOS DE UMA VEZ, NA PRÓXIMA RODADA FARÁ AS MESMAS COISAS, PORÉM, DE COSTAS.

JÁ NA TERCEIRA VEZ ELA TERÁ QUE LEVAR E BUSCAR PULANDO DE 1 PÉ SÓ. PODE TAMBÉM SER FEITO IMITANDO ALGUNS ANIMAIS, LEVAR E DEPOIS BUSCAR IGUAL SAPO, COELHO, CANGURU.. DEIXA A IMAGINAÇÃO E CRIATIVIDADE FLUIR.

CASO TENHA OUTRA CRIANÇA OU OS PAIS E RESPONSÁVEIS QUEIRAM BRINCAR TAMBÉM, NA ULTIMA RODADA PODE FAZER UMA DISPUTA DE QUEM LEVA E DEPOIS BUSCA TODOS OS OBJETOS PRIMEIRO.

CORRIDAS/ SALTOS:

Atividade 3 - Corrida com obstáculos.

Colocar no chão obstáculos (sugestão garrafa de plástico deitada) a uma certa distância e pedir para criança correr saltando os obstáculos. Repetir a corrida algumas vezes deixando a criança descansar entre uma rodada e outra.

Atividade 4 - Salto em distância.

Para essa atividade você vai precisar de duas folhas de revista, ou de sulfite, ou de jornal, ou 2 tapetes ou 2 folhas de EVA.

A criança deve ficar de um lado do espaço escolhido para fazer atividade de frente para a linha de chegada. Saltar nos espaços deixados entre uma folha e outra.

Ir aumentando a distância entre as folhas entre uma rodada e outra.

SALTOS:

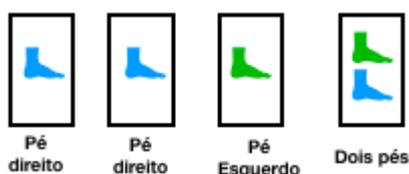
Atividade 5: Salto em distância/ salto triplo.

Colocar folhas de revista, ou sulfite, ou jornal no chão a uma pequena distância uma da outra.

Falar para criança saltar em cima da folha mais próxima. Repetir algumas vezes. Depois pedir para atravessar saltando com um pé só.

Assim que a criança repetir algumas vezes aumentar um pouco a distância entre as folhas para ficar mais difícil.

Na segunda fase colocar 4 folhas e saltar na 1ª apenas com a perna direita, na 2ª folha repetir a perna direita, na 3ª folha com a perna esquerda e cair na 4ª folha com as duas pernas. Experimentar algumas vezes e depois inverter começar esquerda, esquerda, direita.



Atividade 6: Aumenta aumenta

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 ele 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.

SALTO EM ALTURA/ ARREMESSO:

Atividade 7: Aumenta aumenta — altura

Amarrar um barbante em uma cadeira e segurar a outra ponta ou pedir ajuda para duas pessoas segurarem o barbante em cada uma das extremidades — começa segurando baixinho próximo ao chão. Cada vez que a criança conseguir saltar duas vezes ir aumentando a altura aos pouquinhos.

Conforme for ficando mais alto a criança vai perceber que precisa pegar impulso para conseguir saltar. Se perceber que a criança vai encostar no barbante solte a ponta que está segurando para que ela não caia.

Não precisa aumentar muito para segurança da criança.

Atividade 8: Arremesso de peso

Com barbante, giz ou fita crepe marque 3 zonas de pontuação no chão — 10/30/50.

Coloque a criança há 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 uma mão saindo em cima do ombro 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 uma mão em cima do ombro.

