



Educação Física

5ª SEMANA - JOGOS DE MARCA — CORRIDAS:

ATIVIDADE 1: CORRIDA MALUCA.

Crie a pista de corrida no chão ou em uma mesa, definindo o caminho que será percorrido pela bolinha, use giz, barbante, corda ou fita adesiva — coloque uma linha de largada e uma de chegada.

Posicione a bolinha na linha de largada e a criança atrás da bolinha, ao sinal a criança começa a soprar a bolinha pela pista (pode-se usar um canudinho para soprar), até passar pela linha de chegada. Se estiver brincando mais de uma criança, vence quem a bolinha passar primeiro pela linha de chegada. Se a criança for brincar sozinha pode-se marcar o tempo que ela gastou para cruzar a linha de chegada e ir comparando os tempos cada vez que a criança realizar a atividade.

Obs: use bolinhas leves (ping pong, plástico tipo de piscina de bolinha ou de papel)

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. 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 (A) 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 vence quem consegue buscar seus objetos primeiro.