

**PREFEITURA MUNICIPAL DE RIBEIRÃO CORRENTE DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO**

**“ESCOLA MUNICIPAL FARID SALOMÃO”**

**ATIVIDADES DOMICILIARES**

**DISTANCIAMENTO SOCIAL – COVID 19**

**Atividade domiciliar de Educação Física- Atividade remota**

 PAIS E RESPONSÁVEIS, REALIZAR OS REGISTROS DAS ATIVIDADES ATRAVÉS DE FOTOS OU VÍDEOS E ME ENVIAR NO WHATSAPP PARTICULAR.

REALIZAR UMA ATIVIDADE POR SEMANA.

* Semana de 3 a 28/8/2020
* Professor : João Paulo Leandro
* 3º, 4º e 5ºanos Horas;1 hora aula

ATIVIDADE1 : SEMANA 3 A 7/08/2020

​ **BOLINHA NO BALDE**; PARA ESTA ATIVIDADE VOCÊ PRECISARÁ DE UM BALDE QUE SERÁ O NOSSO ALVO.

OBJETIVO: ​ ARREMESSAR A BOLINHA DENTRO DO BALDE.

 UTILIZE AS LINHAS DOS PISOS OU RISQUE AS LINHAS, CONFORME O DESENHO. POSICIONADO NA PRIMEIRA LINHA, PRÓXIMO AO BALDE, EXECUTE O ARREMESSO DA BOLINHA DENTRO DO BALDE. ACERTANDO, PASSE PARA A SEGUNDA LINHA E ASSIM POR DIANTE. CASO ERRE O ARREMESSO, REPETIR DA MESMA LINHA.

VARIAÇÕES: PARA AUMENTAR O GRAU DE DIFICULDADE, FAÇA OS ARREMESSOS DE DIFERENTES MANEIRAS.



ATIVIDADE 2: SEMANA 10 A 14/08/2020

​ **BOLICHE**

 ENUMERE AS GARRAFAS E POSICIONE-AS CONFORME A FIGURA ABAIXO. A CRIANÇASE POSICIONARÁ A CERTA DISTÂNCIA DOS PINOS (APROXIMADAMENTE 5 PASSOS) E DEVERÁ DERRUBÁ-LOS COM UM ARREMESSO DE CADA VEZ. A CADA RODADA CONTE OS PONTOS REFERENTE AOS NÚMEROS PINOS QUE CAÍRAM O OBJETIVO É ATINGIR A MAIOR PONTUAÇÃO.

VOCÊ TAMBÉM PODE FAZER A PONTUAÇÃO DA SEGUINTE FORMA:

PINO 1: 100 PONTOS PINO 2: 50 PONTOS PINO 3: 10 PONTOS PINO 4: PERDE METADE DOS PONTOS PINO 5: PERDE TUDO!

**ATIVIDADE 3; SEMANA 17 A 21/08/2020**

​ **ALONGAMENTO LÚDICO** NESTA ATIVIDADE A CRIANÇA REALIZARÁ UM ALONGAMENTO LÚDICO. PARACOMEÇAR, DEVERÃO ESTAR SENTADAS E FAZEREM “PERNINHAS DE BORBOLETINHA”.

 AO CANTAR A MÚSICA DA ​BORBOLETINHA, A CRIANÇA DEVERÁ MEXER AS PERNAS COMO SE FOSSEM AS ASAS DA BORBOLETINHA. CANTAR APENAS UMA VEZ E DEPOISCANTAR A MÚSICA BORBOLETÃO E REALIZAR OS MOVIMENTOS SOLICITADOS. REALIZAR DIFERENTES TIPOS DE ALONGAMENTOS APÓS A MÚSICA DO BORBOLETÃO. MÚSICA PARA ALONGAMENTO: BORBOLETINHA, BORBOLETINHA, TÁ NA COZINHA /FAZENDO CHOCOLATE PARA MADRINHA/POTI, POTI, PERNA DE PAU/OLHO DE VIDRO E NARIZ DE PICA PAU.

MÚSICA PARA ALONGAMENTO: BORBOLETÃO, BORBOLETÃO, TÁ NO FOGÃO/FAZENDO MACARRÃO PARA O SEU JOÃO. / E BATE AS MÃOS/E AGORA AS ASAS/E DÁ UM PULO/ E DEPOIS UMA ABAIXADA.

 LINK DO VÍDEO EXPLICATIVO:<https://www.youtube.com/watch?v=-tXGAsAaxnU&feature=youtu.be>

 AGORA VOCÊ DEVERÁ REALIZAR OS MOVIMENTOS IGUAIS AS IMAGENS ABAIXO. VAMOS TENTAR!

