**ATIVIDADE DE ESTUDO EM CASA**

# **Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA Professores: Fabrício e Jean**

# **Turmas: Etapa 1, etapa 2. Quantidade de aulas: 12 Data:** 8 a 30/09/2020

|  |
| --- |
| **Descrição/orientação para realizar a atividade 1: 8 a 11/09**  ​    **DESAFIO DOS MOVIMENTOS**  FAÇA UMA LINHA RETA NO CHÃO DE MAIS OU MENOS 2 METROS. USE GIZ, TIJOLO, CARVÃO PARA RISCAR, VOCÊ TAMBÉM PODE UTILIZAR UMA CORDA, BARBANTE, CINTO, CADARÇOS AMARRADOS UM NO OUTRO, OU AINDA UTILIZAR FITA ADESIVA.  UMA PESSOA SERÁ A COMANDANTE DA ATIVIDADE QUE PEDIRÁ ALGUNS MOVIMENTOS E VOCÊ DEVERÁ REALIZAR PASSANDO POR TODA A EXTENSÃO DA MARCA.   * SALTAR DE UM LADO PARA O OUTRO COM OS DOIS PÉS JUNTOS; * ANDAR SALTANDO ABRINDO E FECHANDO AS PERNA. * SALTAR DE UM LADO PARA O OUTRO EM UM PÉ SÓ (SEM TROCAR O PÉ); * ANDAR EM CIMA DA LINHA EQUILIBRANDO (SEM PISAR FORA), DEPOIS IR DE FRENTE E VOLTAR DE COSTAS; * IMITAR O MOVIMENTO DE UM SAPINHO, PULANDO DE UM LADO PARA O OUTRO. |
| **Descrição/orientação para realizar a atividade 2: 14 a 18/09**    **MATERIAIS**: 7 TAMPINHAS DE CADA COR, FITA CREPE OU FITA ISOLANTE.  FAÇA UM RETÂNGULO COM UMA LINHA DIVISÓRIA NO MEIO COLOQUE SETE TAMPINHAS DE CADA LADO PRÓXIMAS À LINHA DE FUNDO.    PARA COMEÇAR A BRINCADEIRA, SORTEIA-SE QUEM VAI SER O PRIMEIRO. LEVE A TAMPINHA ATÉ O MEIO DO CAMPO (SEM PASSAR DA RISCA) E DÊ UM “PETELECO” TENTANDO ACERTAR A TAMPINHA DO ADVERSÁRIO. SE ERRAR, VOLTE A TAMPINHA PARA A LINHA DE FUNDO, SE ACERTAR FIQUE A TAMPINHA DO ADVERSÁRIO E A COLOQUE-A FORA DO SEU CAMPO. VOLTE A SUA TAMPINHA PARA A LINHA DE FUNDO. PASSE A VEZ PARA O ADVERSÁRIO. QUEM ELIMINAR TODAS AS TAMPINHAS DO ADVERSÁRIO, GANHA O JOGO. |
| **Descrição/orientação para realizar a atividade 3: 21 a 25/09** DENTRO E FORA PARA INICIAR A ATIVIDADE VOCÊ DEVERÁ DESENHAR UM CÍRCULO NO CHÃO COM GIZ, TIJOLO OU CARVÃO, OU ENTÃO FAZER UM CÍRCULO COM OUTRO MATERIAL - CORDA, BARBANTE, FITA, TOALHAS ENROLADAS, ENTRE OUTROS. COMECE A ATIVIDADE DO LADO DE FORA DO CÍRCULO, E ALGUÉM DA SUA FAMÍLIA PRECISARÁ DE SER O COMANDANTE.  SE O COMANDANTE DISSER “DENTRO” A CRIANÇA DEVERÁ PULAR PARA DENTRO DO CÍRCULO.  SE O COMANDANTE DISSER “FORA” A CRIANÇA DEVERÁ PULAR PARA FORA DO CÍRCULO.  É UM JOGO DE ATENÇÃO, POIS O COMANDANTE IRÁ ALTERNAR OS COMANDOS DE FORMA CADA VEZ MAIS RÁPIDA. EXEMPLO: “DENTRO, DENTRO, FORA, DENTRO, FORA, FORA…”. QUANDO A CRIANÇA ERRAR PODE CONTINUAR A ATIVIDADE. O OBJETIVO É ELA CONSEGUIR SEGUIR O MAIOR NÚMERO DE COMANDOS SEM ERRAR.  VARIAÇÃO: DEPOIS DE BRINCAR BASTANTE, O RESPONSÁVEL PODE COLOCAR A MÚSICA *“DANÇA DO DENTRO E FORA”*, E A CRIANÇA DEVERÁ SEGUIR OS COMANDOS COM A MÚSICA.  VÍDEO DE APOIO DA MÚSICA: <https://www.youtube.com/watch?v=vyEfhp4L0v8>  **Descrição/orientação para realizar atividade 4: 28 A 30/09**  CORRIDA DO SACI  **VOCÊ CONHECE O SACI PERERÊ. É O PERSONAGEM MAIS CONHECIDO DO NOSSO FOLCLORE…** NESTA BRINCADEIRA IREMOS FAZER UMA CORRIDA NUMA PERNA SÓ- IMITANDO O SACI PERERÊ. FAÇA DUAS LINHAS, COM GIZ, OU TIJOLO OU MESMO NA AREIA, INDICANDO A CHEGADA E A PARTIDA. ASSIM, TODOS OS JOGADORES PERMANECEM ATRÁS DA LINHA DE PARTIDA. QUANDO FOR DADO O SINAL, TODOS DEVEM CORRER COM UMA PERNA SÓ ATÉ A LINHA DE CHEGADA. SE FOR UTILIZADO OS DOIS PÉS EM ALGUM MOMENTO DA CORRIDA, O JOGADOR FICA FORA DO JOGO. QUEM CHEGAR PRIMEIRO NA LINHA DE CHEGADA MARCA **10 PONTOS**. FAÇA A BRINCADEIRA 5 VEZES. |