**ATIVIDADE DE ESTUDO EM CASA**

**SETEMBRO**

**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 8 a 30/9/2020**
* **Professor Jean**
* **1°B,C e 2°A,B,C**

# **Disciplina:** EDUCAÇÃO FÍSICA **Professor:** JEAN

# **Data:** 08 a 30/09/2020

**ATIVIDADE** 1: 8/09 a 11/ 09

***ATIVIDADE 1:* 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 FITAADESIVA.

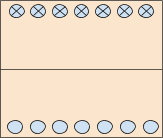
UMA PESSOA SERÁ A COMANDANTE DA ATIVIDADE QUE PEDIRÁ ALGUNS MOVIMENTOS E VOCÊ DEVERÁ REALIZAR PASSANDO POR TODA A EXTENSÃO DA MARCA.

* SALTAR DE UM LADO PARA O OUTRO COM OS DOIS PÉSJUNTOS;
* ANDAR SALTANDO ABRINDO E FECHANDO AS PERNA.
* SALTAR DE UM LADO PARA O OUTRO EM UM PÉ SÓ (SEM TROCAR OPÉ);
* 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. .

**ATIVIDADE** 2 : 14/09 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.

**ATIVIDADE 3-** 21/09 a 25/09

# ATIVIDADE 3 : 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>

**ATIVIDADE 28**/**09 a 30/09**

# ATIVIDADE 4 : 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.