**ATIVIDADE DE ESTUDO EM CASA**

**ATIVIDADE DE ESTUDO EM CASA**

# **Disciplina:** Educação Física **- Professores:** Fabrício e Jean

# **Turmas:** Etapas I-A e II-A **- Data:** 01 a 23/12/2020

|  |
| --- |
| **Descrição/orientação para realizar a atividade 1: 01 a 04/12**  ​  **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. |
| **Descrição/orientação para realizar a atividade 2: 07 a 11/12**    **​ BRINCADEIRA: ESPELHO DO MOVIMENTO:**  ESSA BRINCADEIRA DEVE SER FEITA EM DUPLAS. DESENHE NO CHÃO, COM GIZ, PEDAÇO DE TIJOLO OU FITA CREPE, RETÂNGULOS (DE ACORDO COM O MODELO ABAIXO). QUEM COMANDA A BRINCADEIRA DEVE SALTAR PARA UM DOS OUTROS RETÂNGULOS, E O OUTRO DEVERÁ SALTAR NA MESMA DIREÇÃO, E ASSIM POR DIANTE. USE A SUA CRIATIVIDADE E DESAFIE A SUA DUPLA! |
| **Descrição/orientação para realizar a atividade 3: 14 a 18/12**  ​ **ALONGAMENTO LÚDICO:**  NESTA ATIVIDADE A CRIANÇA REALIZARÁ UM ALONGAMENTO LÚDICO. PARA COMEÇAR, 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 DEPOIS CANTAR A MÚSICA BORBOLETÃO E REALIZAR OS MOVIMENTOS SOLICITADOS. REALIZAR DIFERENTES TIPOS DE ALONGAMENTOS APÓS A MÚSICA DO BORBOLETÃO.    MÚSICA PARA ALONGAMENTO:  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, 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!        **Descrição/orientação para realizar atividade 4: 21 a 23/12**    **RIO VERMELHO (ADAPTADO):**  MARQUE DOIS ESPAÇOS UM DE FRENTE PARA O OUTRO (PODEM SER DUAS PAREDES, DUAS LINHAS RISCADAS NO CHÃO, DUAS CORDAS NO CHÃO):    A B  A CRIANÇA FICA DO LADO **A** E DEVE PASSAR PARA O LADO **B** E DEPOIS DO LADO **B** PARA O LADO **A**, FAZENDO MOVIMENTOS DIFERENTES CONFORME VOCÊ FOR PEDINDO:  ATRAVESSAR PULANDO COM UM PÉ SÓ.  ATRAVESSAR IMITANDO UM LEÃO.  ATRAVESSAR SALTANDO COM OS DOIS PÉS.  ATRAVESSAR ANDANDO DE COSTAS.  ATRAVESSAR COM PASSINHOS DE FORMIGA.  ATRAVESSAR COM PASSOS DE GIGANTE.  ATRAVESSAR CORRENDO O MAIS RÁPIDO QUE CONSEGUIR.  ATRAVESSAR DE LADO COMO UM CARANGUEJO.  ATRAVESSAR COMO UM SAPO.  ATRAVESSAR “GIRANDO EM PÉ.  ATRAVESSAR MARCHANDO COMO SOLDADO.  ATRAVESSAR SALTANDO DE COSTAS.  ATRAVESSAR DO JEITO QUE MAIS GOSTOU OU DE UM JEITO DIFERENTE QUE A CRIANÇA ESCOLHER.  SE VOCÊ PUDER, PARTICIPE JUNTO SERÁ MAIS DIVERTIDO E SIGNIFICATIVO. |