



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 01 a 27/02/2021
- Professor João Paulo Leandro
- 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos Horas;1 hora aula

ATIVIDADE 1;SEMANA 01 a 05/02

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 08 A 12/02/2021

BOLICHE

ENUMERE AS GARRAFAS E POSICIONE-AS CONFORME A FIGURA ABAIXO. A CRIANÇA SE 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 15 A 19/02/2021

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, 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!



LEÃO



AVIÃO



FLAMINGO



JOANINHA



BORBOLETINHA



GATO

ATIVIDADE 1- ESCONDE- ESCONDE



NESTA ATIVIDADE VAMOS REALIZAR A BRINCADEIRA ESCONDE-ESCONDE. PARA BRINCAR, AS CRIANÇAS TIRAM “JÁ QUEM PÔ” PARA ESCOLHER QUEM IRÁ TAMPAR E QUEM IRÁ ESCONDER. ELAS COMBINAM CONTAR ATÉ O NÚMERO 20, E AO FINAL DESTES TEMPO, A “TAMPA” SAI PARA PROCURAR OS ESCONDIDOS. E VOCÊ BRINCA ASSIM TAMBÉM? CHAME A SUA FAMÍLIA PARA BRINCAR E DEPOIS FAÇA UM DESENHO DA BRINCADEIRA .