



PREFEITURA MUNICIPAL DE RIBEIRÃO CORRENTE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO
“ESCOLA MUNICIPAL FARID SALOMÃO”

ATIVIDADES DOMICILIARES DISTANCIAMENTO SOCIAL – COVID 19
EDUCAÇÃO FÍSICA

MÊS DE FEVEREIRO

PROFESSOR: MÁRCIO

Salas: 1º B, 2º B, 3º B, 4ºD

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

REALIZAR UMA ATIVIDADE POR SEMANA.

➤ **Brincadeiras para se realizar em casa** (Fazer uma atividade por semana)

- Antes de realizar a atividade, faça alongamentos e corridas circulares;
- Divirtam-se bastante.

1º Semana: 08 a 12/02/2021

Pular Corda

Material: corda

Participantes: 1 ou 3

Peça para dois adultos baterem a corda para você pular ou com uma corda menor pule individualmente.

No momento de pular a corda pule no ritmo da música:

Suco gelado

Cabelo arrepiado

Qual é a letra

Do seu namorado?

A - B - C - D - E - F - G - H - I - J - K - L - M - N - O - P - Q - R - S - T - U - V - W - X -
Y -



2º Semana: 15 a 19/02/2021

Pular Elástico

Número de participantes: 3

Espaço: quintal de sua casa ou garagem

Formação: implemento um elástico, em forma de uma grande liga. Duas crianças entram no elástico e o conservam estirado, na altura dos tornozelos, pernas afastadas (elásticos em linhas paralelas).

Uma criança pula sobre o elástico distendido, realizando uma série de provas.

Prova I - pular no lado 1, ficando com um pé dentro do paralelo e o outro fora: b) pular no lado 2, ficando com um pé dentro e o outro fora.

Prova II - pular, pisando um pé sobre o elástico (lado 1) e o outro fora (lado 2); b) pular, pisando um pé sobre o elástico (lado 2) e o outro pé fora (lado 1).

Prova III - “Triângulo”- o jogador que é o pulador toma lugar num dos lados, segurando o elástico com as duas pernas: pula, deixando só uma perna prendendo o elástico com as duas pernas: b) repete o mesmo movimento com o outro pé.

Prova IV - “Dois triângulos”- pular, levando o elástico do lado 2 para frente (lado 1) com um pé, trazendo no calcanhar do outro pé o elástico do lado 1 para o 2.

Prova V - “Xis” - a partir do lado 1, pular, colocando um ponto inicial: b) a partir do lado 1, pular, com os dois pés juntos de cada lado do “Xis” e saltar fora para o lado 2: repetir o mesmo tipo de pulo, voltando ao lado 1.

Conforme acerto entre o grupo lúdico, a colocação do elástico pode subir até a barriga da perna.



3º Semana: 22 a 26/02/2021

PEGA-PEGA CONGELA

Jogadores: 2 ou mais crianças da mesma casa, porém um adulto ou criança mais velha pode participar e ajudar a supervisionar/regular a atividade.

Local: Onde se possa correr. Jeito de brincar Os participantes quando são pegos, ficam “congelados” até que outro participante que não seja o pegador, os salve dizendo “descongela”.

