



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 31/03/2021 - Professora Gleysse - 1º C e D e 2º C

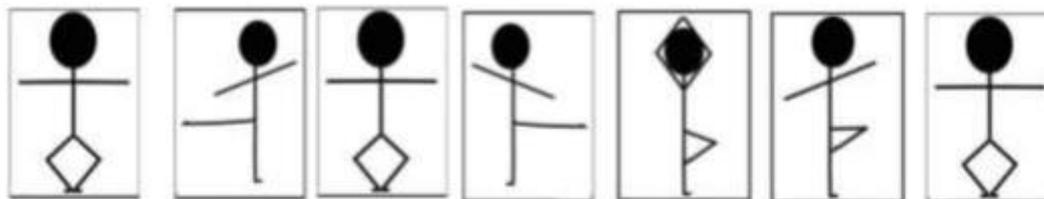
**ATIVIDADE 1 - SEMANA 01 A 05/03/2021 - DESAFIO DO PEGA RÁPIDO**

MATERIAIS NECESSÁRIOS: 1 CRONÔMETRO OU RELÓGIO, 5 OBJETOS VARIADOS QUE TEM EM CASA (CHINELOS, TÊNIS, BRINQUEDOS, ENTRE OUTROS)

PARA COMEÇAR ESSE DESAFIO VOCÊ PRECISA ESCOLHER UM LUGAR DA SUA CASA COM ESPAÇO PARA CORRER SEM SE MACHUCAR. DEPOIS VOCÊ VAI ESPALHAR ESSES 5 OBJETOS POR DIFERENTES LUGARES DESSE ESPAÇO. DEPOIS VAI ESCOLHER UM LUGAR PARA SER A LARGADA. PARA COMEÇAR O DESAFIO VOCÊ VAI COLOCAR O CRONÔMETRO OU RELÓGIO PARA MARCAR 1 MINUTO. ESSE É O TEMPO QUE TEM PARA CORRER ATÉ ONDE ESTÁ CADA OBJETO E TRAZER PARA O LUGAR DE ONDE SAIU. NÃO VALE PEGAR TODOS OS OBJETOS DE UMA VEZ. TEM QUE SAIR PEGAR UM OBJETO E TRAZER PARA A LARGADA, DEPOIS PEGA OUTRO, DEPOIS OUTRO E VAI ASSIM ATÉ ACABAR O 1 MINUTO. QUANDO ACABAR O TEMPO VOCÊ CONTA QUANTOS OBJETOS CONSEGUIU PEGAR E ANOTA EM UM PAPEL. DESCANSA UM POUCO, COLOCA OS OBJETOS NOS LUGARES QUE ESTAVAM E FAZ OUTRA RODADA. DEPOIS DE 3 RODADAS VOCÊ VÊ EM QUAL DELAS CONSEGUIU PEGAR MAIS OBJETOS.

**ATIVIDADE 2 - SEMANA 08 A 12/03/2021 – GINÁSTICA**

MATERIAIS NECESSÁRIOS: USAR AS IMAGENS COM EXERCÍCIOS DE GINÁSTICAS QUE ESTÃO A SEGUIR



VOCÊ PODE RECORTAR OU DESENHAR ESSAS IMAGENS SEPARADAMENTE. DEPOIS VIRE-AS AO CONTRÁRIO, EMBARELHE E PEGUE UMA ALEATORIAMENTE. A IMAGEM QUE PEGAR VOCÊ TEM QUE REPETIR O MOVIMENTO POR 10S, DEPOIS VOCÊ COLOCA A IMAGEM DO SEU LADO E PEGUE OUTRA. A CADA IMAGEM VOCÊ REPETE OS 10 SEGUNDOS E COLOCA JUNTAS AS QUE JÁ FEZ. QUANDO TERMINAR, OLHE A SEQUÊNCIA E REPITA, SÓ QUE AGORA PODE FAZER UMA SEGUIDA DA OUTRA SEM ESPERAR 10 SEGUNDOS.

**ATIVIDADE 3 – SEMANA 15 A 19/03/2021 - JOGO DESLIZE**

MATERIAL NECESSÁRIO: TAMPINHAS OU ALGUM OUTRO OBJETO QUE DESLIZA E ALGO PARA MARCAR O CHÃO (GIZ OU CARVÃO OU TIJOLO OU FITA ETC)

PARA MONTAR A BRINCADEIRA PRIMEIRO É NECESSÁRIO FAZER UM QUADRADO NO CHÃO DE 30CM. DEPOIS DE PRONTO VOCÊ MARCA UMA DISTÂNCIA DE 5 PASSOS DO QUADRADO. ESTE SERÁ O LUGAR QUE VOCÊ VAI FICAR PARA JOGAR. PEGUE AS TAMPINHA E COLOQUE NO CHÃO NA SUA FRENTE, VOCÊ PRECISA EMPURRAR PARA FAZER COM QUE A TAMPINHA DESLIZE ATÉ O QUADRADO. TEM 5 TENTATIVAS PARA FAZER A TAMPINHA DESLIZAR E PARAR DENTRO DO QUADRADO, SE NÃO CONSEGUIR COMECE OUTRA RODADA DO MESMO JEITO. SE CONSEGUIR, VOCÊ VAI PARA A PRÓXIMA RODADA, QUE TEM 4 TENTATIVAS. QUANDO CONSEGUIR VAI PARA A ÚLTIMA RODADA, QUE TEM 3 TENTATIVAS.

SE TIVER ALGUÉM PARA JOGAR COM VOCÊ A BRINCADEIRA FICA ASSIM: CADA UM DE UM LADO, NA MESMA DISTÂNCIA DE ANTES E GANHA QUEM CONSEGUIR PARAR AS TAMPINHAS 3 VEZES DENTRO DO QUADRADO PRIMEIRO.

VEJA O EXEMPLO:



#### ATIVIDADE 4 – SEMANA 22 A 26/03/2021 - MINI GOLFE

MATERIAIS NECESSÁRIOS: 1 VASSOURA, 1 CAIXA DE SAPATO, 1 BOLINHA (PODE SER DE MEIA, PAPEL, COLORIDA OU OUTRO TIPO QUE TIVER EM CASA) E 3 OBSTÁCULOS (PODE SER CHINELO, TÊNIS, ALMOFADA, ALGUM BRINQUEDO ETC.).

O OBJETIVO DESSA ATIVIDADE É FAZER COM QUE A BOLINHA ENTRE NA CAIXA DE SAPATO USANDO O TACO(VASSOURA).

PARA REALIZAR A ATIVIDADE POSICIONE A CAIXA DE SAPATO ABERTA COM O FUNDO ENCOSTADO EM UMA PAREDE. HAVERÁ FASES PARA A CRIANÇA IR PASSANDO. NA 1ª FASE A CRIANÇA ESTARÁ PRÓXIMA À CAIXA E USARÁ A VASSOURA PARA EMPURRAR A BOLINHA DE FORMA A FAZER COM QUE ELA ENTRE DENTRO DA CAIXA DE SAPATO. PODE BATER NA BOLINHA MAIS DE UMA VEZ ATÉ QUE ELA ENTRE, MAS SEMPRE INCENTIVE A CRIANÇA A TENTAR ACERTAR DE PRIMEIRA. NA 2ª FASE INICIE UM PASSO MAIS PARA TRÁS E SIGA ATÉ QUE A BOLINHA ENTRE NA CAIXA. DEPOIS DE REALIZADAS 3 FASES COMECE COM OS OBSTÁCULOS. A CRIANÇA COMEÇARÁ A FASE MAIS DISTANTE DO QUE NAS 3 PRIMEIRAS FASES E PRECISA FAZER A BOLINHA DESVIAR DO OBSTÁCULO PARA QUE CONSIGA ACERTAR O BURACO DA CAIXA.

DICAS PARA OS OBSTÁCULOS: POSICIONE 1 OBSTÁCULO A CADA NOVA FASE EM POSIÇÕES QUE OBSTRUAM EM PARTE O ESPAÇO LIVRE PARA ACERTAR NA CAIXA, FAZENDO COM QUE A BOLINHA VÁ PARA DIFERENTES LADOS DO ESPAÇO DE JOGO ANTES DE ESTAR LIVRE A ENTRADA DA CAIXA.

#### ATIVIDADE 5 – SEMANA 29 A 31/03/2021 - BOCHA

MATERIAIS NECESSÁRIOS: BOLINHAS (PODE SER DE MEIA, PAPEL, COLORIDAS OU OUTRO TIPO QUE TIVER EM CASA)

1 BOLINHA PRECISA SER MENOR AS OUTRAS E SERÁ CHAMADA DE BOLIM.

PARA COMEÇAR O JOGO DE BOCHA A CRIANÇA DEVE JOGAR O BOLIM PARA A FRENTE EM ALGUM LUGAR DO ESPAÇO DA ATIVIDADE. ESSE BOLIM É O NOSSO ALVO, O OBJETIVO É FAZER AS BOLINHAS PARAREM O MAIS PRÓXIMO POSSÍVEL DELE.

O INTERESSANTE É QUE ALGUÉM DA CASA REALIZE A BRINCADEIRA JUNTO COM A CRIANÇA PARA FICAR MAIS DIVERTIDO E DESAFIADOR. CADA UM TERÁ SUAS BOLINHAS, QUE PODERÁ SER DE 1 ATÉ 4, A DEPENDER DA DISPONIBILIDADE E GANHA QUEM CONSEGUIR DEIXAR UMA DE SUAS BOLINHAS MAIS PERTO DO BOLIM NAQUELA RODADA.

LEMBRANDO QUE PARA CADA RODADA O BOLIM DEVE SER LANÇADO NOVAMENTE, O INTERESSANTE É PEDIR QUE A CRIANÇA JOGUE PARA LADOS E DISTÂNCIAS DIFERENTES.

SE A CRIANÇA FOR JOGAR SOZINHA TAMBÉM NÃO TEM PROBLEMA, PEÇA PARA JOGAR O BOLIM E DÊ 3 TENTATIVAS EM CADA RODADA PARA VER EM QUAL TENTATIVA A BOLINHA PAROU MAIS PERTO DO BOLIM.