



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.

- Atividades de 03 a 28/05/2021 – Professor João Paulo Leandro - 1ªA 2ªA 3ªA,C 4ªA,B,C 5ª A,B,C

**ATIVIDADE 1 - SEMANA 03 A 07/05/2021 – ESTÁTUA**

RECURSO NECESSÁRIO: MÚSICA

A BRINCADEIRA FUNCIONA DA SEGUINTE MANEIRA: VOCÊ (ADULTO) IRÁ ESCOLHER ALGUMA MÚSICA QUE A CRIANÇA GOSTA DE OUVIR EM CASA E COLOCARÁ ESSA MÚSICA. PEÇA QUE A CRIANÇA FAÇA MOVIMENTOS LIVRES ENQUANTO A MÚSICA ESTIVER TOCANDO E QUANDO VOCÊ PAUSAR A MÚSICA A CRIANÇA DEVERÁ FAZER UMA ESTÁTUA NA POSIÇÃO QUE ESTAVA. DEPOIS VOCÊ SOLTA A MÚSICA NOVAMENTE E A CRIANÇA CONTINUA A DANÇAR LIVREMENTE ATÉ QUE VOCÊ PAUSE NOVAMENTE E ELA VOLTE A FAZER UMA NOVA POSIÇÃO DE ESTÁTUA.

DICA: PAUSAR A MÚSICA PELO MENOS 3 VEZES E SUGERIR QUE A CRIANÇA DE FATO DANÇE LIVREMENTE, INVENTANDO DIVERSOS GESTOS E COM BASTANTE MOVIMENTO.

SUGESTÃO DE VARIAÇÃO: SE NÃO FOR POSSÍVEL COLOCAR UMA MÚSICA NO MOMENTO DA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE, PEÇA PARA QUE A CRIANÇA REALIZE MOVIMENTOS VARIADOS (PODE ENVOLVER SALTOS, GESTOS DE DANÇA MESMO SEM O ESTÍMULO SONORO, IMITAÇÃO DE ANIMAIS, IMITAÇÃO DE SUPER-HERÓIS OU DESENHOS ANIMADOS QUE GOSTA DE ASSISTIR ETC.) ANTES DE FALAR "ESTÁTUA". A CADA RODADA, ELA FAZ IMITAÇÕES OU GESTOS VARIADOS E FAZ A ESTÁTUA TAMBÉM IMITANDO ESTE MESMO PERSONAGEM/ANIMAL/GESTO.

**ATIVIDADE 2 - SEMANA 10 A 14/05/2021 – TERRA-MAR**

MATERIAL NECESSÁRIO: UMA LINHA NO CHÃO

MARQUE UMA LINHA NO CHÃO (PODE SER DESENHADA OU FAZER DE FITA, BARBANTE ETC.). UM LADO DA LINHA SERÁ O MAR E O OUTRO LADO SERÁ A TERRA. DICA: COLOQUE ALGUM TIPO DE MARCA QUE A CRIANÇA IRÁ IDENTIFICAR O MAR E A TERRA (FAÇA UM DESENHO, ESCREVA OU COLOQUE AS LETRAS **M** E **T**).

**RODADA 1:** VOCÊ (ADULTO) IRÁ DAR OS COMANDOS PARA QUE A CRIANÇA VÁ ALTERNANDO DE UM LADO PARA O OUTRO. QUANDO FALAR MAR A CRIANÇA PULA PARA O LADO DO MAR, QUANDO FALAR TERRA A CRIANÇA PULA PARA O LADO DA TERRA. FAÇA ESTA RODADA COM PELO MENOS 10 COMANDOS.

EXEMPLO:TERRA; MAR; MAR; TERRA; MAR; TERRA; TERRA; TERRA; MAR; TERRA; MAR...

**RODADA 2:** MANTENHA A MESMA MARCAÇÃO DA ATIVIDADE, SÓ QUE AGORA AO INVÉS DE FALAR TERRA OU MAR, VOCÊ (ADULTO) IRÁ FALAR ANIMAIS QUE VIVEM NA TERRA E NO MAR. E A CRIANÇA DEVE PULAR PARA O LADO QUE INDIQUE O LUGAR QUE ESSE ANIMAL HABITA.

EXEMPLO: TUBARÃO; GATO; CACHORRO; BALEIA; LEÃO; GOLFINHO; CAVALO; ELEFANTE; CAVALO-MARINHO; PORCO; GIRAFÁ; CAMARÃO; HIPOPÓTAMO...

DICA: SE FALAR O NOME DE ALGUM ANIMAL QUE VOA, FALA PARA A CRIANÇA PULAR EM CIMA DA LINHA.

### ATIVIDADE 3 – SEMANA 17 A 21/05/2021 – CAÇA AOS OBJETOS

MATERIAL NECESSÁRIO: OBJETOS QUE TEM NA CASA E QUE A CRIANÇA POSSA MANUSEÁ-LOS.

NESTA BRINCADEIRA, O ADULTO IRÁ DIZER ALGUNS OBJETOS (PELO MENOS 5) QUE AS CRIANÇAS PRECISAM BUSCAR PELA CASA. ESCOLHA UM LOCAL DA CASA PARA SER O PONTO DE PARTIDA. TODOS OS COMANDOS SERÃO REALIZADOS DO PONTO DE PARTIDA. O ADULTO SERÁ O RESPONSÁVEL POR FALAR OS OBJETOS QUE AS CRIANÇAS DEVERÃO BUSCAR, SEMPRE SAINDO DO PONTO DE PARTIDA E TRAZENDO ESSES OBJETOS ATÉ NESTE MESMO LOCAL.

ATENÇÃO! DIFERENTE DO QUE FOI A BRINCADEIRA DO PEGA RÁPIDO REALIZADA NO PRIMEIRO BIMESTRE, NA CAÇA AOS OBJETOS, NÃO É PARA DEIXAR OS OBJETOS NOS LOCAIS DA BRINCADEIRA E NEM FALAR TODOS OS OBJETOS DE UMA SÓ VEZ. A SEGUIR COLOCAREI O EXEMPLO DO COMANDO DA BRINCADEIRA E DEPOIS ALGUMAS SUGESTÕES DE OBJETOS.

EXEMPLO DE COMANDO: EU QUERO QUE VOCÊ BUSQUE (E FALA O NOME DO OBJETO).

EXEMPLOS DE OBJETOS: TÊNIS/SAPATO; CADERNO; ALMOFADA; BORRACHA; PREGADOR DE ROUPA; PENTE/ESCOVA DE CABELO; ESTOJO; BRINQUEDO; COPO DE PLÁSTICO; TAMPA DE VASILHA; APONTADOR; BALDE; BOLA ETC.

### ATIVIDADE 4 – SEMANA 24 A 28/05/2021 – MESTRE-MANDOU

NESTA ATIVIDADE, O ADULTO QUE ESTIVER AUXILIANDO SERÁ O MESTRE E FICARÁ RESPONSÁVEL POR DAR AS INSTRUÇÕES AO ALUNO.

O ADULTO DEVE FALAR: O MESTRE-MANDOU E LOGO EM SEGUIDA PEDIR PARA A CRIANÇA REALIZAR ALGUM MOVIMENTO.

REGRA IMPORTANTE: SÓ VALE FAZER O MOVIMENTO QUANDO O MESTRE FALAR: **O MESTRE-MANDOU**. NESTE CASO A CRIANÇA PRECISA FICAR ATENTA, SE POR ACASO O MESTRE SÓ PASSAR O QUE É PARA FAZER SEM FALAR “O MESTRE MANDOU”, ELA NÃO DEVE FAZER O MOVIMENTO.

**RODADA 1:** MESTRE-MANDOU – IMITANDO OS ANIMAIS (PELO MENOS 5).

NESTA ETAPA, TODOS OS COMANDOS SERÃO PARA IMITAR ALGUM ANIMAL

EXEMPLO: O MESTRE-MANDOU IMITAR UM LEÃO; O MESTRE-MANDOU IMITAR UM DINOSSAURO; IMITAR UM GATO (AÍ A CRIANÇA NÃO IMITA POEQUE O MESTRE NÃO FALOU: O MESTRE MANDOU); O MESTRE-MANDOU IMITAR UMA GALINHA; O MESTRE-MANDOU IMITAR UMA MINHOCA ETC.

**RODADA 2:** MESTRE-MANDOU – EXERCÍCIOS VARIADOS (PELO MENOS 3).

NESTA ETAPA, TODOS OS COMANDOS SERÃO DE ALGUM TIPO DE EXERCÍCIO.

EXEMPLO: O MESTRE MANDOU CORRER NO LUGAR; O MESTRE MANDOU FAZER 5 POLICHINELOS; O MESTRE MANDOU FICAR EM UM PÉ SÓ SEGURANDO A OUTRA PERNA; O MESTRE MANDOU DAR UMA VOLTA NA CASA; O MESTRE MANDOU DAR 10 PULINHOS; O MESTRE MANDOU DAR 5 PULOS BEM ALTOS ETC.