



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

ATIVIDADES DOMICILIARES
DISTANCIAMENTO SOCIAL – COVID 19
Atividade Domiciliar de Educação Física- Atividades Remotas

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 31/05 a 08/07/2021 – Professor João Paulo - 1º,2º,3º,4º e 5º anos

ATIVIDADE 1 - SEMANA 31/05 A 04/06/2021 – JOGO DA ARGOLA

MATERIAL NECESSÁRIO: GARRAFAS OU LATINHAS E PAPEL.

A ATIVIDADE É O JOGO DA ARGOLA, UMA BRINCADEIRA TÍPICA DAS FESTIVIDADES JUNINAS. PARA ESTA ATIVIDADE VAMOS PRECISAR DE 5 GARRAFAS ESPALHADAS NO CHÃO E 5 ARGOLAS. O OBJETIVO DA BRINCADEIRA É CONSEGUIR ACERTAR AS ARGOLAS NAS GARRAFAS.

PARA FACILITAR, AS ARGOLAS PODEM SER FEITAS DE PAPEL, É SÓ ENROLAR O PAPEL PARA FORMAR UMA TIRA E DEPOIS JUNTAR AS PONTAS (PODE GRAMPEAR, PASSAR COLA OU FITA).

FAÇA O DESAFIO EM RODADAS. COMECE COM OS ARREMESSOS DE PERTINHO E VAI AUMENTANDO A DISTÂNCIA ATÉ QUE A CRIANÇA NÃO CONSIGA MAIS ACERTAR. MARCAR PASSOS TAMBÉM É UMA MANEIRA MUITO BOA DE ORGANIZAR AS RODADAS. NA PRIMEIRA RODADA A CRIANÇA FICA A UM PASSO DE DISTÂNCIA DAS GARRAFAS, NA SEGUNDA RODADA FICA A DOIS PASSOS E NA TERCEIRA RODADA FICA A TRÊS PASSOS DE DISTÂNCIA.

ATIVIDADE 2 - SEMANA 07 A 11/06/2021 – BOCA DO PALHAÇO

MATERIAL NECESSÁRIO: CAIXA DE SAPATO E BOLINHA DE MEIA

CONTINUANDO COM AS NOSSAS BRINCADEIRAS JUNINAS, VAMOS BRINCAR DE ACERTAR A BOCA DO PALHAÇO (CAIXA DE SAPATO). PARA REALIZAR A BRINCADEIRA, COLOQUE A CAIXA DE SAPATO ABERTA E VOLTADA PARA FRENTE EM CIMA DE UMA CADEIRA E PEÇA PARA A CRIANÇA TENTAR ACERTAR A BOLINHA DENTRO DA CAIXA. TAMBÉM É INTERESSANTE DIVIDIR EM RODADAS E IR DEIXANDO MAIS DIFÍCIL.

RODADA 1: FICAR A 2 PASSOS DE DISTÂNCIA DA CAIXA. ARREMESSAR A BOLINHA 3 VEZES E CONTAR O NÚMERO DE ACERTOS.

RODADA 2: FICAR A 3 PASSOS DE DISTÂNCIA DA CAIXA. ARREMESSAR A BOLINHA 3 VEZES E CONTAR O NÚMERO DE ACERTOS.

RODADA 3: FICAR A 4 PASSOS DE DISTÂNCIA DA CAIXA. ARREMESSAR A BOLINHA 3 VEZES E CONTAR O NÚMERO DE ACERTOS.

SUPER DESAFIO: FICAR A 5 PASSOS DE DISTÂNCIA DA CAIXA E TENTAR ACERTAR A BOCA DO PALHAÇO EM UMA ÚNICA TENTATIVA.

OBS.: ESSAS RODADAS SÃO SUGESTÕES PARA QUE A ATIVIDADE FIQUE MAIS DESAFIADORA, MAS PODE DEIXAR A CRIANÇA APROVEITAR MAIS TEMPO NA ATIVIDADE, AFINAL O IMPORTANTE É BRINCAR BASTANTE!!

ATIVIDADE 3 – SEMANA 14 A 18/06/2021 – PULA A FOGUEIRA

MATERIAL NECESSÁRIO: 3 FOLHAS DE PAPEL (PODEM SER FOLHAS VELHAS OU JORNALZINHO DE PROPAGANDA) E MÚSICA PULA A FOGUEIRA (VOU DISPONIBILIZAR NO GRUPO DO WHATSAPP, MAS SE NÃO CONSEGUIR ACESSAR NÃO TEM PROBLEMA, PODE FAZER A ATIVIDADE SEM A MÚSICA).

A PRIMEIRA PARTE DA ATIVIDADE É A CONSTRUÇÃO DA NOSSA “FOGUEIRA” JUNINA. PEGUE AS 3 FOLHAS DE PAPEL E PEÇA PARA A CRIANÇA RASGAR ESSAS FOLHAS EM TIRAS (PODE RASGAR COM AS MÃOS OU RECORTAR AS TIRAS).

PARTE 1: COLOQUE ESSAS TIRAS NO CHÃO TODAS PERTINHAS UMAS DAS OUTRAS COMO SE ESTIVESSE FAZENDO UMA FOGUEIRA. SOLTE A MÚSICA POR 30s E NESSE TEMPO A CRIANÇA PASSA DE UM LADO PARA O OUTRO PULANDO POR CIMA DA “FOGUEIRA” SEM PISAR NELA.

PARTE 2: ESPARRAME UM POUCO MAIS ESSAS TIRAS QUE ESTAVAM JUNTINHAS E REPITA OS PULOS AO SOM DA MÚSICA POR MAIS 30s.

PARTE 3: VAMOS ESPARRAMAR MAIS UM POUCO AS TIRAS PARA FICAR MAIS DIFÍCIL O NOSSO PULO POR CIMA DA FOGUEIRA. TAMBÉM SOLTE A MÚSICA ENQUANTO A CRIANÇA REALIZA OS PULOS DE UM LADO PARA O OUTRO DA FOGUEIRA.

PARTE 4: APROVEITANDO QUE A FOGUEIRA ESTÁ TODA ESPARRAMADA PELO ESPAÇO DA ATIVIDADE, VAMOS FAZER UMA RODADA PULANDO EM UM PÉ SÓ ENTRE OS ESPAÇOS VAZIOS DA FOGUEIRA.

ATIVIDADE 4 – SEMANA 21 A 25/06/2021 – QUADRILHA MALUCA

MATERIAL NECESSÁRIO: MÚSICA DA QUADRILHA TRADICIONAL (VOU DISPONIBILIZAR NO GRUPO)

NESTA ATIVIDADE NÓS VAMOS DANÇAR A QUADRILHA JUNINA, PORÉM COMO NÃO TEM COMO ESTARMOS JUNTINHOS E REALIZAR OS MOVIMENTOS TRADICIONAIS DA QUADRILHA, VAMOS FAZER UMA QUADRILHA UM POUCO DIFERENTE. SERÁ ASSIM:

ESCOLHA UM LOCAL DA CASA QUE A CRIANÇA CONSEGUIRÁ CIRCULAR LIVREMENTE E ESTE SERÁ O ESPAÇO DA DANÇA DA QUADRILHA. COLOQUE A MÚSICA E A CRIANÇA DEVE IR ANDANDO AO RITMO DA MÚSICA POR ESSE ESPAÇO (PODE SER EM CÍRCULO, ZIGUE-ZAGUE ETC. – DA FORMA COMO FOR MELHOR NO ESPAÇO). ENQUANTO A MÚSICA ESTÁ TOCANDO, VOCÊ (ADULTO) SERÁ O NARRADOR DA QUADRILHA E IRÁ PASSAR OS COMANDOS. VOU DEIXAR AQUI UMA SUGESTÃO DE COMANDOS, PORÉM É A NOSSA QUADRILHA MALUCA, OU SEJA, VOCÊ PODE PEDIR QUE A CRIANÇA FAÇA OUTROS MOVIMENTOS SE QUISER.

EXEMPLOS DE COMANDOS:

BALANCÊ! – A CRIANÇA DEVE MEXER O CORPO COMO SE ESTIVESSE BALANÇANDO;

TOUR! – DAR UMA VOLTA COMPLETA PELO ESPAÇO DA BRINCADEIRA;

OLHA A COBRA! – IMITAR UMA COBRA;

OLHA A CHUVA! – FAZER GESTOS DE QUE ESTÁ CHOVENDO E DEPOIS COBRIR A CABEÇA;

OLHA O TÚNEL! – FAZER DE CONTA QUE ESTÁ PASSANDO DENTRO DE UM TÚNEL;

GRANDE PASSEIO! – DAR UMA VOLTA NA CASA (SE POSSÍVEL).

ENQUANTO A MÚSICA ESTIVER TOCANDO, VOCÊ VAI INTERCALANDO OS COMANDOS.

OBSERVAÇÃO: SE NÃO TIVER COMO USAR A MÚSICA NÃO TEM PROBLEMA, PODE FAZER A ATIVIDADE SEM ELA.

ATIVIDADE 5 – SEMANA 28/06 A 02/07/2021 – ESCRAVOS DE JÓ

MATERIAL NECESSÁRIO: MÚSICA ESCRAVOS DE JÓ (VOU ENVIAR NO GRUPO)

DESAFIO 1: FAÇA A BRINCADEIRA MARCHANDO. NA PARTE: "TIRA" VOCÊ SALTA PARA TRÁS, NA PARTE "PÕE" VOCÊ SALTA NOVAMENTE PARA O LUGAR ONDE ESTAVA. NO "DEIXA FICAR" VOCÊ SENTA E LEVANTA O MAIS RÁPIDO QUE CONSEGUIR. NA PARTE "FAZEM ZIG ZIG ZÁ" VOCÊ SALTA PRA DIREITA, ESQUERDA, DIREITA. REPITA ATÉ FICAR FÁCIL.

DESAFIO 2: FAÇA A BRINCADEIRA COM UM OBJETO - PODE SER UMA BOLINHA DE PAPEL. VOCÊ DEVE CONSEGUIR JOGAR E SEGURAR A BOLINHA PARA CIMA COM UMA MÃO OU COM AS DUAS SE PREFERIR. NA PARTE: "TIRA" VOCÊ SOLTA A BOLINHA NO CHÃO, NA PARTE "PÕE" VOCÊ PRENDE A BOLINHA NO PESCOÇO. NO "DEIXA FICAR" VOCÊ DEIXA ELA PRESA NO PESCOÇO SEM CAIR. NA PARTE "FAZEM ZIG ZIG ZÁ" VOCÊ JOGA DE UMA MÃO PARA A OUTRA SEM DEIXAR CAIR. REPITA ATÉ FICAR FÁCIL.

ATIVIDADE 6 – SEMANA 05 A 08/07/2021 – ATIVIDADE AVALIATIVA – BRINCADEIRAS REGIONAIS

NESTA ATIVIDADE, VOCÊ (ADULTO) VAI LER PARA A CRIANÇA O QUE ESTÁ ESCRITO NOS QUADRINHOS E PEDIR PARA ELA LIGAR COM O DESENHO DESSA BRINCADEIRA.

PULAR CORDA

ESCONDE-
ESCONDE

AMARELINHA

JOGAR BOLA



