



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

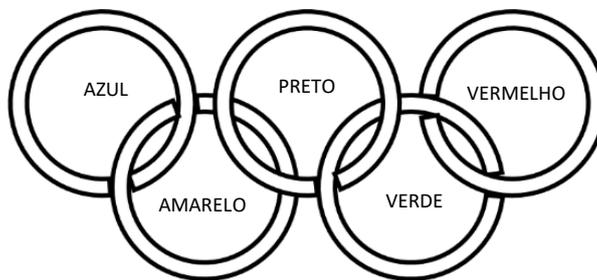
ATIVIDADES DOMICILIARES  
DISTANCIAMENTO SOCIAL – COVID 19  
Atividade domiciliar de Educação Física- Atividade remota

➤ **PAIS E RESPONSÁVEIS, REALIZAR OS REGISTROS DAS ATIVIDADES ATRAVÉS DE FOTOS OU VÍDEOS E ME ENVIAR NO WHATSAPP PARTICULAR. - REALIZAR UMA ATIVIDADE POR SEMANA.**

- Atividades de 02/08 a 03/09/2021 – **João Paulo 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos**

ATIVIDADE 1 - SEMANA 02 A 06/08/2021 – JOGOS OLÍMPICOS – ANÉIS OLÍMPICOS

ESTA É A ÚLTIMA SEMANA DOS JOGOS OLÍMPICOS DE TOKYO, UMA COMPETIÇÃO SUPER LEGAL QUE TEM VÁRIOS ATLETAS DE TODAS AS PARTES DO MUNDO COMPETINDO PARA TENTAR GANHAR MEDALHAS OLÍMPICAS EM DIVERSAS MODALIDADES. A SEGUIR TEMOS A IMAGEM DO SÍMBOLO OLÍMPICO, QUE SÃO OS ANÉIS OLÍMPICOS. ELES SÃO CINCO ARCOS UNIDOS PARA REPRESENTAR A UNIÃO DE TODAS AS PARTES DO MUNDO. CADA ARCO TEM UMA COR. VAMOS COLORIR ESSES ARCOS DE ACORDO COM A SUA RESPECTIVA COR.



AGORA QUE O NOSSO SÍMBOLO OLÍMPICO ESTÁ PRONTO, VAMOS PARA O NOSSO PRIMEIRO DESAFIO OLÍMPICO. JÁ QUE SÃO CINCO ANÉIS, VAMOS FAZER 5 DESAFIOS TAMBÉM. SÃO DESAFIOS DO ATLETISMO (UMA MODALIDADE QUE TEM CORRIDAS, SALTOS E ARREMESSOS). E AÍ, SERÁ QUE VOCÊ CONSEGUE CUMPRIR OS DESAFIOS DO ATLETISMO? PRECISA CUMPRIR CADA DESAFIO PARA PODER AVANÇAR PARA O PRÓXIMO.

**DESAFIO 1 (CORRIDA):** CORRER PARA DAR UMA VOLTA NA CASA (OU NO ESPAÇO QUE ESTIVER REALIZANDO A ATIVIDADE).

**DESAFIO 2 (CORRIDA):** CORRER PELA CASA (COM CUIDADO) E BUSCAR UM PAR DE MEIA E UM PAR DE CHINELO.

**DESAFIO 3 (SALTO):** COLOQUE OS CHINELOS UM DE FRENTE PARA O OUTRO COM DOIS PASSOS DE DISTÂNCIA. O DESAFIO É CONSEGUIR SALTAR POR ESSES DOIS CHINELOS E NÃO PISAR EM NENHUM.

**DESAFIO 4 (ARREMESSO):** FAÇA UMA BOLINHA COM AS MEIAS E VAMOS PRATICAR O ARREMESSO. ESCOLHA UM LOCAL ONDE NÃO TEM NADA PARA QUEBRAR PERTO E ARREMESSO A BOLINHA O MAIS LONGE POSSÍVEL. DEPOIS DE ARREMESSAR COLOQUE UM DOS CHINELOS NO LOCAL ONDE A BOLINHA CAIU. VOLTE PARA O LUGAR DE ARREMESSO E TENDE ACERTAR MAIS LONGE DO QUE A PRIMEIRA VEZ.

**DESAFIO 5 (CORRIDA):** SE VOCÊ CHEGOU ATÉ AQUI É QUE CONSEGUIU FAZER TODOS OS OUTROS DESAFIOS. PARABÉNS! VOCÊ AGORA TERÁ QUE CORRER PELA CASA (COM CUIDADO) PARA GUARDAR NO LUGAR CORRETO O PAR DE CHINELO E DE MEIA QUE USOU PARA BRINCAR.

ATIVIDADE 2 - SEMANA 09 A 13/08/2021 – DESAFIO DOS PICTOGRAMAS OLÍMPICOS

AGORA QUE JÁ CONHECEMOS AS OLIMPÍADAS, VAMOS CONHECER ALGUMAS MODALIDADES QUE OS ATLETAS PARTICIPAM. A SEGUIR TEM ALGUNS DOS 50 PICTOGRAMAS OLÍMPICOS (DESENHOS QUE MOSTRAM UMA AÇÃO DE CADA MODALIDADE). O DESAFIO É IMITAR O GESTO QUE ESTÁ EM CADA FIGURA E PERMANECER NA POSIÇÃO POR 15 SEGUNDOS. TENDE TAMBÉM ADVINHAR QUAL ESPORTE É ESSE QUE VOCÊ ESTÁ IMITANDO. E AÍ, ADIVINHOU QUANTOS?



RESPOSTAS: 1 – CORRIDA; 2 – BASQUETE; 3 – SKATE; 4 – TIRO COM ARCO; 5 – FUTEBOL; 6 – CICLISMO; 7 – TÊNIS; 8 – GOLFE.

OBSERVAÇÃO: NÃO PRECISA DOS OBJETOS DAS IMAGENS, É APENAS PARA IMITAR O JEITO QUE O BONEQUINHO ESTÁ EM CADA IMAGEM.

### ATIVIDADE 3 - SEMANA 16 A 20/08/2021 – GINÁSTICA ARTÍSTICA – POSIÇÕES BÁSICAS

NAS OLIMPÍADAS EXISTEM VÁRIOS TIPOS DE GINÁSTICA, E UMA DELAS É A ARTÍSTICA. OS GINASTAS FAZEM VÁRIOS MOVIMENTOS DIFÍCEIS E MUITO BONITOS USANDO O PRÓPRIO CORPO. E HOJE VAMOS CONHECER ALGUMAS POSIÇÕES QUE SÃO USADAS NA GINÁSTICA ARTÍSTICA. SÃO ELAS: ESTENDIDA, GRUPADA, CARPADA E AFASTADA.

RODADA 1: CONSEGUIR FAZER TODAS AS POSIÇÕES E FICAR 10 SEGUNDOS EM CADA UMA DELAS.

RODADA 2: A PESSOA QUE ESTIVER AJUDANDO A CRIANÇA A REALIZAR A ATIVIDADE VAI FALAR ALEATORIAMENTE OS NOMES DAS POSIÇÕES E A CRIANÇA VAI TENTAR LEMBRAR E REPETIR. EXEMPLO: GRUPADA, ESTENDIDA, GRUPADA, AFASTADA, CARPADA ETC. FALE PELO MENOS 10 VEZES E VEJA SE CONSEGUE REALIZAR.

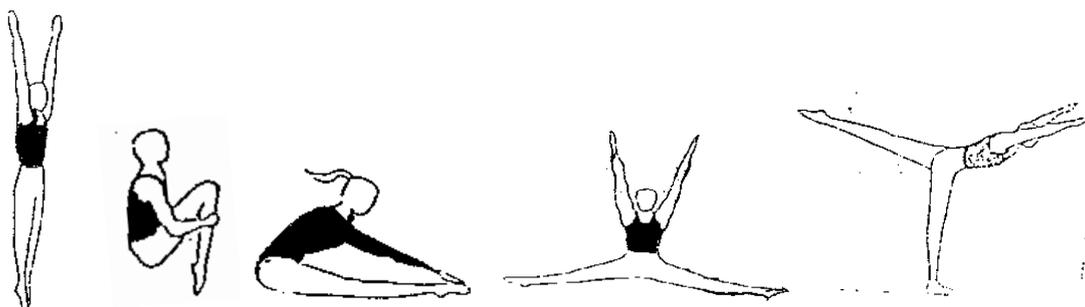
RODADA 3 – DESAFIO BÔNUS: EXISTE UMA POSIÇÃO CHAMADA AVIÃO, QUE É UMA POSIÇÃO DE EQUILÍBRIO ONDE O GINASTA FAZ O GESTO DE UM AVIÃO. VOCÊ CONSEGUE FAZER A POSIÇÃO DO AVIÃO POR 20 SEGUNDOS?

A SEGUIR TEM AS IMAGENS DAS POSIÇÕES QUE SERÃO USADAS NESSA ATIVIDADE:

ESTENDIDA GRUPADA CARPADA

AFASTADA

AVIÃO



OBSERVAÇÃO: FAZER TODAS AS POSIÇÕES APOIANDO NO CHÃO, OU SEJA, SEM SALTAR. E LEMBRE DE SEMPRE RESPEITAR SEU CORPO, ÀS VEZES UMA POSIÇÃO NÃO VAI FICAR IGUAL A DA FOTO, MAS NÃO TEM PROBLEMA, A GENTE APRENDE AOS POQUINHOS.

### ATIVIDADE 4 – SEMANA 23 A 27/08/2021 – FUTEBOL

VOCÊ SABIA QUE DE TODOS OS ESPORTES QUE TEM NAS OLIMPÍADAS O MAIS PRATICADO AQUI NO BRASIL É O FUTEBOL? ENTÃO HOJE NÓS VAMOS FAZER UMA BRINCADEIRA BEM DIVERTIDA COM ESTE ESPORTE POPULAR.

MATERIAL NECESSÁRIO: 1 BOLA (SE NÃO TIVER BOLA EM CASA, PODE FAZER UMA DE MEIAS) E 1 PAR DE CHINELO.

PRIMEIRA PARTE – CONHECER A BOLA: CONDUZA A BOLA COM OS PÉS PELO ESPAÇO DE JOGO DA MANEIRA COMO ACHAR MAIS FÁCIL, SEM DEIXÁ-LA IR MUITO LONGE DE VOCÊ.

SEGUNDA PARTE – CHUTE: AGORA QUE VOCÊ JÁ CONHECE BEM SUA BOLA, VAMOS CHUTAR ESSA BOLA EM UMA PAREDE E PEGAR ELA PISANDO EM CIMA COM UM PÉ. REPITA ALGUMAS VEZES ESSA PARTE.

TERCEIRA PARTE – CHUTE A GOL: A PARTE MAIS DIVERTIDA DO FUTEBOL É FAZER O GOL. COLOQUE OS DOIS CHINELOS PRÓXIMOS UM DO OUTRO E ESTE SERÁ SEU GOL. DÊ 3 PASSOS DE DISTÂNCIA E VOCÊ TERÁ 10 CHANCES DE CHUTE. CONTE SEUS GOLS. DEPOIS VOCÊ PODE TENTAR OUTRAS VEZES E DE DIFERENTES DIREÇÕES PARA VER SE CONSEGUE ACERTAR MAIS GOLS.

### ATIVIDADE 5 – SEMANA 30/08 A 03/09/2021 – MEU ESPORTE OLÍMPICO

VOCÊ SABIA QUE OS ATLETAS OLÍMPICOS SÃO MUITO BONS E GOSTAM MUITO DO ESPORTE QUE PRATICAM? DE TUDO QUE FIZEMOS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, QUAL ATIVIDADE VOCÊ MAIS GOSTOU? APROVEITE ESTA SEMANA PARA REFAZER A ATIVIDADE QUE MAIS ACHOU LEGAL. E PODE FAZÊ-LA DO JEITO QUE ACHAR MAIS DIVERTIDO. APROVEITE!!