



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

ATIVIDADES DOMICILIARES
DISTANCIAMENTO SOCIAL – COVID 19
EDUCAÇÃO FÍSICA
MÊS DE SETEMBRO/2021
PROFESSOR: MÁRCIO

➤ **Brincadeiras para se realizar em casa**

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

BRINCADEIRAS

ATIVIDADE 1 – SEQUÊNCIA NUMÉRICA

ASSISTA O VÍDEO E DEPOIS FAÇA COMO NO VÍDEO:

<https://youtu.be/19kBc5WxZHA>

- OBJETIVO DA BRINCADEIRA: TRABALHAR O RACIOCÍNIO, CONCENTRAÇÃO, NOÇÃO ESPACIAL E AGILIDADE

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- 10 COPOS DESCARTÁVEIS;
- UMA CANETA;
- GIZ DE LOUSA OU FITA ADESIVA COLORIDA PARA DESENHAR O TABULEIRO;

COMO BRINCAR:

- PARA INICIAR O JOGO, VAMOS ENUMERAR O FUNDO DOS COPOS DESCARTÁVEIS DE 1 A 10;
- FAZER UM TABULEIRO NO CHÃO (COMO DE UM JOGO DE XADREZ) COM 4 COLUNAS E 3 LINHAS
- OS COPOS SERÃO COLOCADOS NO TABULEIRO COM A BOCA PARA BAIXO E ESTARÃO ESPALHADOS COM OS NÚMEROS BAGUNÇADOS.

QUEM GANHA:

- QUEM ARRUMAR OS COPOS NA SEQUÊNCIA NUMÉRICA (DE 1 A 10) E NO MENOR TEMPO POSSÍVEL.
- OS COPOS SÓ PODERÃO SER MOVIMENTADOS DENTRO DO TABULEIRO EM LINHAS RETAS, DE CIMA PARA BAIXO, DE TRÁS PARA FRENTE E NÃO PODEM SER PASSADOS UM POR CIMA DO OUTRO.

ATIVIDADE 2 – ACERTANDO O CESTO

ASSISTA O VÍDEO E DEPOIS FAÇA COMO NO VÍDEO:

<https://youtu.be/PUHpiM32pal>

- OBJETIVO: EQUILÍBRIO

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- MARCAÇÃO NO CHÃO COM FITA COLORIDA, FITA CREPE OU GIZ DE LOUSA;
- 7 TAMPINHAS DE GARRAFA PET OU BOLINHAS DE PAPEL;
- BALDE;
- CORDA OU BARBANTE

COMO BRINCAR:

- A MARCAÇÃO NO CHÃO SERÁ REVEZADA EM TAMPINHAS INTERCALADAS; 2 COLUNAS E 7 LINHAS;
- UMA PESSOA DEVERÁ SEGURAR O BALDE COM UMA CORDA E FICAR BALANÇANDO-O COMO UM PÊNDALO;
- VOCÊ DEVERÁ PISAR NOS QUADRADINHOS QUE NÃO TEM TAMPINHAS PEGAR UMA TAMPINHA E ACERTAR O PÊNDALO.
- ATÉ VOCÊ ACETAR TODAS AS TAMPINHAS.

ATIVIDADE 3 – BOLICHE

MESMO VÍDEO ACIMA

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- UMA BOLA DE MEIA;
- 10 GARRAFAS PET;
- PAPEL E CANETA.

COMO BRINCAR:

- MONTAR AS GARRAFAS;
- DAR QUATRO PASSOS DE DISTÂNCIA;
- COLOCAR UMA MARCAÇÃO;
- CADA JOGADOR TERÁ DIREITO A DUAS JOGADAS;
- MARCAR NO PAPEL 1ª E 2ª JOGADAS (QUANTAS GARRAFAS DERRUBOU EM CADA JOGADA).

QUEM GANHA:

QUEM DERRUBAR O MAIOR NÚMERO DE GARRAFAS.

ATIVIDADE 4

CORRIDINHA COM PRANCHINHA

<https://youtu.be/c2yepXWEeYQ>

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- CORDA, OU GIZ, FITA CREPE;
- UM CESTO OU BACIA OU BALDE;
- 5 BOLINHAS (PODE SER DE MEIA, PAPEL, BORRACHA);

ESSA BRINCADEIRA NÃO TEM GANHADORES

COMO BRINCAR:

- COLOCAR UMA CORDA ESTENDIDA NO CHÃO OU OUTRA MARCAÇÃO; DE 2 METROS DE DISTÂNCIA DAS BOLINHAS;
- COLOCAR AS BOLINHAS UMA DO LADO DA OUTRA EM UMA DISTÂNCIA DE 30 CM CADA UMA;
- CADA VEZ QUE VOCÊ SAIR DA CORDA DEVERÁ CUMPRIR UMA TAREFA DIFERENTE:

1ª TAREFA:

- CORRER, ATÉ CHEGAR NAS BOLINHAS, AGUACHE NO CHÃO (PRANCHA), EM FRENTE A 1ª BOLINHA, COM A MÃO ESQUERDA PEGUE A BOLINHA E JOGUE-A NO CESTO;
- VOLTE PARA A MARCAÇÃO.

2ª TAREFA

- AGORA VOCÊ VAI PULANDO ATÉ ONDE ESTÃO AS BOLINHAS;
- AGUACHE EM FRENTE A 2ª BOLINHA (EM PRANCHA), PEGUE COM A MÃO ESQUERDA E JOGUE NA CESTA;
- VOLTE PARA A MARCAÇÃO.

3ª TAREFA

- AGORA VOCÊ VAI ATÉ AS BOLINHAS FAZENDO TESOURINHA (DE LADO VOCÊ VAI ABRIR E FECHAR AS PERNAS), ATÉ CHEGAR NA 3ª BOLINHA;
- AGUACHE EM FRENTE A 3ª BOLINHA (EM PRANCHA), PEGUE COM A MÃO ESQUERDA E JOGUE NA CESTA;
- VOLTE PARA A MARCAÇÃO.

4ª TAREFA

- VOCÊ IRÁ PULAR DE UM PÉ SÓ (DIREITO) ATÉ CHEGAR NAS BOLINHAS;
- AGUACHE EM FRENTE A 4ª BOLINHA (EM PRANCHA), PEGUE COM A MÃO ESQUERDA E JOGUE NA CESTA;
- VOLTE PARA A MARCAÇÃO.

5ª TAREFA

- VOCÊ IRÁ PULAR COMO UM SAPO (AGACHADO), ATÉ CHEGAR NAS BOLINHAS;
- AGUACHE EM FRENTE A 5ª BOLINHA (EM PRANCHA), PEGUE COM A MÃO ESQUERDA E JOGUE NA CESTA;
- VOLTE PARA A MARCAÇÃO.

MUITO BEM!!! VOCÊ CONCLUIU TODAS AS BRINCADEIRAS E TAREFAS COM PERFEIÇÃO....

ABRAÇOS

PROFESSOR: MÁRCIO

