

Atividades de Educação Física

4º e 5º Ano



ORIENTAÇÕES AOS PAIS

BRINCAR

Wallon defende o brincar e o brinquedo juntos como uma forma de estruturação do Eu da criança. Esse é um meio que possibilita a construção da personalidade. Quando se tem um espaço organizado para isso e a disponibilidade desse material, isso fundamentaria a fluidez das emoções e pensamentos, dando-lhe mais conhecimento para se desenvolver uma pessoa completa.

O Brincar nos mostra a importância de se movimentar, pois através disso nos relacionamos com os outros, com o meio ambiente e aprendemos mais sobre nós, nossos limites e nossas capacidades de solucionar problemas. Por isso, a importância da atividade física, principalmente nas séries iniciais, como em todas as séries. Essa sociabilidade nos remete a uma característica que é percebida: **a participação das atividades apenas por prazer, sem espera de recompensa ou castigo, assim, brincando, a criança busca um sentido para vida.**

BRINCAR COM BRINQUEDOS RECICLADOS

Todo brinquedo confeccionado com material reciclável tende a despertar nas crianças novos interesses, desenvolve grandiosamente a criatividade, mostrando as possibilidades de transformar objetos e também a destreza manual na confecção dos brinquedos. Pode ser em grupo, ensinando a interação social e a dividir o espaço. Essa atividade é recebida com muita euforia nas aulas, há muitas possibilidades para criação, as cores, formas, objetos, fazendo a criatividade se desenvolver mais ainda.

Agora imaginemos todo esse aprendizado, junto com conscientização de meio ambiente, já que nos dias de hoje se fala tanto em qualidade de vida e sustentabilidade. Estamos orientando e conscientizando para a Educação Ambiental e os resultados serão grandes, pois haverá mudança nos valores e comportamento das crianças, como alunos e pessoas em sociedade.

ATIVIDADES – CONSTRUINDO SEUS BRINQUEDOS

Período 18 a 29 de maio	De 18 a 22/05	De 25 a 29/05
ATIVIDADES	Alongamento / Caça ao Tesouro / Jo Ken Pô	Alongamento / Telefone com fio / Labirinto Jo Ken Pô

- O **registro** destas atividades pode ser feito através de desenhos ou observações escritas contendo o nome da brincadeira e a data que foi realizada.

➤ Pais/Responsáveis peçam à criança que arquive este registro para entregar a seus professores quando as aulas presenciais retornarem.

- **TELEFONE COM FIO**

MATERIAIS: 2 copos descartáveis ou de iogurte / 3 metros de barbante;

MONTAGEM: Faça um furinho no fundo de cada copo. Como é necessário lidar com um objeto pontiagudo, recomendamos que você mesmo (responsável) faça isso, para a segurança dos pequenos; Passe uma ponta do barbante pelo furinho de um dos copos, de fora pra dentro. Divirta-se!

Vídeos com orientações para construção do brinquedo

https://www.youtube.com/watch?v=_N6F7mvuCSI



- **ALONGAMENTO**

Objetivo: Melhorar a flexibilidade.

Desenvolvimento: Realizar a sequência de alongamentos dos membros superiores e inferiores seguindo a ordem da imagem. Em cada posição contar até 12 segundos.



- **CAÇA AO TESOURO**

Pegue qualquer objeto e esconda em algum lugar da casa. Faça um mapa contando passo a passo até chegar ao objeto (crie obstáculos, dificulte um pouco dando voltas para ficar mais emocionante).

- **JO KEN PÔ – PEDRA PAPEL E TESOURA**

Objetivo: Desenvolver raciocínio e agilidade;

Desenvolvimento: No jogo de Pedra, Papel, Tesoura, os jogadores devem estender a Mão, na qual cada um formou um símbolo escolhido por cada um (antes de mostrar a mão, o jogador deve deixar a mão do jogo para trás).

- A mão fechada significa **Pedra** (ganha da tesoura);
- A mão aberta significa **Papel** (ganha da Pedra);
- A mão com os dedos indicador e médio estendidos significa **Tesoura** (ganha do papel).

• LABIRINTO JO KEN PÔ

Objetivos: melhora atividade cerebral e coordenação motora básica;

Material: tampinhas de garrafas pet;

Desenvolvimento: O jogo começa com duas tampinhas de garrafa pet de diferentes cores no início do labirinto. Os jogadores devem jogar Jô ken pô, no qual aquele que ganhar avança uma casa dentro do labirinto. Ganha a partida aquele que completar o labirinto primeiro ou quem for melhor de 3 rodadas.

Dica: para tornar o jogo mais dinâmico, você pode desenhar o diagrama no chão em tamanho maior, de modo que você seja a peça do jogo e avance uma casa cada vez que vencer a disputa do Jo Ken Pô.

