

ATIVIDADES PARA EDUCAÇÃO FÍSICA

ORIENTAÇÕES:

- As atividades a seguir podem ser realizadas duas vezes por semana por todos os alunos do **1º ao 5º ano**;
- O tempo de duração de cada atividade vai depender do interesse de cada um;
- É importante que as crianças pratiquem atividades físicas regularmente.
- Convide seus pais e pessoas do mesmo lar para este momento de lazer e curtam o momento em família!
- “A prática de atividade física, pode ser uma pequena parte do seu dia, transformada em VIDA saudável”.
- 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 archive este registro para entregar a seus professores quando as aulas presenciais retornarem.



“TERRA, CÉU E MAR”

OBJETIVO:

- Desenvolver a coordenação motora, raciocínio, lateralidade, agilidade.

PROCEDIMENTOS:

As crianças estarão organizadas em uma fila ou em pé, em frente do comandante da brincadeira;

O comandante da brincadeira explicará que o local (fila) que elas estão é a TERRA, à direita delas é o MAR, e à esquerda, é o CÉU;

As crianças deverão pular para o MAR, CÉU ou TERRA de acordo com o comando. Quem for para o local errado será automaticamente eliminado;

Será vencedor quem não errar os comandos.

PULAR ELÁSTICO

OBJETIVOS:

Desenvolver as habilidades motoras e as capacidades físicas;

PROCEDIMENTOS:

Implemento um elástico, em forma de uma grande liga. Duas crianças entram no elástico e o conservam estirado, na altura dos tornozelos, pernas afastadas (elásticos em linhas paralelas).

Uma criança pula sobre o elástico distendido, realizando uma série de provas.

Prova I - pular no lado 1, ficando com um pé dentro do paralelo e o outro fora: b) pular no lado 2, ficando com um pé dentro e o outro

fora.

Prova II - pular, pisando um pé sobre o elástico (lado 1) e o outro fora (lado 2); b) pular, pisando um pé sobre o elástico (lado 2) e o outro pé fora (lado 1).

Prova III - “Triângulo”- o jogador que é o pulador toma lugar num dos lados, segurando o elástico com as duas pernas: pula, deixando só uma perna prendendo o elástico com as duas pernas: b) repete o mesmo movimento com o outro pé.

Prova IV - “Dois triângulos”- pular, levando o elástico do lado 2 para frente (lado 1) com um pé, trazendo no calcanhar do outro pé o elástico do lado 1 para o 2.

Prova V - “Xis” - a partir do lado 1, pular, colocando um ponto inicial: b) a partir do lado 1, pular, com os dois pés juntos de cada lado do “Xis” e saltar fora para o lado. 2: repetir o mesmo tipo de pulo, voltando ao lado 1. Conforme acerto entre o grupo lúdico, a colocação do elástico pode subir até a barriga da perna.

PULAR CORDA

Superação pessoal. Pular corda é muito simples, mas também requer muito esforço, vontade e constância. Pular corda é fácil de praticar, mas também cansa muito e as crianças podem colocar a prova à resistência do seu corpo vendo até quanto podem aguentar pulando e praticando o esporte.

ATIVIDADES PARA EDUCAÇÃO FÍSICA



ORIENTAÇÕES:

- As atividades a seguir podem ser realizadas duas vezes por semana por todos os alunos do **1º ao 5º ano**;
- O tempo de duração de cada atividade vai depender do interesse de cada um;
- É importante que as crianças pratiquem atividades físicas regularmente.
- Convide seus pais e pessoas do mesmo lar para este momento de lazer e curtam o momento em família!
- “A prática de atividade física, pode ser uma pequena parte do seu dia, transformada em VIDA saudável”.
- 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 archive este registro para entregar a seus professores quando as aulas presenciais retornarem.

TÊNIS DE BEXIGA

Material:

1 bexiga cheia
Papelão e palito de picolé para fazer a raquete

Desenvolvimento:

Uma pessoa de cada lado da rede. Jogar a bexiga usando a raquete confeccionada uma para a outra, sem deixar a bexiga cair. Ganha ponto aquele que conseguir derrubar a bexiga no campo adversário.

BEXIGA NO COPO

Material:

3 copos descartáveis para cada pessoa que participar
Bexigas vazias (quantidade depende de quantas pessoas vão brincar)
2 móveis (cadeira, mesa pequena, banquinhos)

Desenvolvimento

Dois móveis que seja possível colocar os copos em cima. Cada móvel deve estar em extremidades diferentes no ambiente escolhido para brincar. Os 3 copos devem ficar em apenas 1 móvel, os participantes ficarão atrás desse mesmo móvel, com a bexiga na boca (vazia) e as mãos para trás, quando for dado o comando estes devem ir até o copo, colocar a bexiga dentro dele com a boca, soprar com o objetivo de encher a bexiga até que seja possível transportar o copo para o

outro móvel sem utilizar as mãos. Ganha quem trocar os 3 copos de móvel primeiro.

AMARELINHAS

Material:

Pode ser feita com giz ou fita crepe
Pedra ou tampa de garrafa

Regras básicas:

Procure não pisar na linha quando estiver pulando

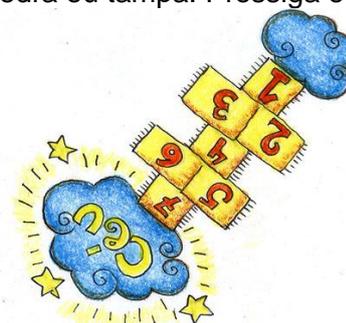
Não pisar com os dois pés na mesma casa

Não pisar na casa que tem pedra ou tampa

A pedra não pode ficar na linha, se estiver jogando com mais alguém passe a vez caso isso aconteça.

Desenvolvimento:

Comece jogando a pedrinha ou tampa na casinha 1, pule na casa 2 usando sempre um pé em cada casa, chegando no céu descance com os dois pés no chão e volte repetindo o caminho de ida, quando chegar na casa 2 de volta, pegue a pedra ou tampa da casa 1 e saia da amarelinha sem pisar na casa onde estava a pedra ou tampa. Prossiga o jogo!



SUGESTÃO DE VÍDEOS PARA ATIVIDADES EM CASA



ATENÇÃO, NÃO SE ESQUEÇA DO REGISTRO!

- 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 archive este registro para entregar a seus professores quando as aulas presenciais retornarem.

- Vídeo 01: A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA (<https://youtu.be/6pGreHqXFCI>)

- Vídeo 02: EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO (<https://youtu.be/OiKjahl3Hhg>)

- Vídeo 03: EXERCÍCIOS AERÓBICOS (<https://youtu.be/wsV2pSq2EII>)

- Y2mate - brincadeiras para tempo de recolhimento (<https://www.youtube.com/watch?v=sg4YKyiTxxA>)