

ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: Dr. José da Costa e Silva Sobrinho

ANO: 1º A

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROF.: Waldomiro Correa Junior

PERÍODO DE 06/07/2020 a 17/07/2020

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1- Nome da atividade: Pula a fogueira.

Objetivos:

- Trabalhar a coordenação motora ampla.
- Organizar atividades simples.
- Estimular a musicalização.
- Desenvolver a imaginação e a criatividade.



Desenvolvimento da atividade:

Os alunos serão orientados a fazerem três fogueiras de papel (largura de aproximadamente 30 cm e alturas de 10 cm, 15 cm e 20 cm, respectivamente), após desenharem, pintarem e recortarem as fogueiras, os alunos as colocarão deitadas no chão, uma a frente da outra, começando da menor para a maior e com uma distância aproximada de 30 cm entre elas, a atividade se inicia com o aluno se posicionando a frente da fogueirinha e dando saltos enquanto cantarola; - Eu pulo a fogueirinha, eu pulo a fogueira, eu pulo o fogueirão...eu pulo até cansar, eu pulo de montão...eu pulo de frente, eu pulo de lado, eu pulo num pé só...mas só pulo essa fogueira, porque é de brincadeira. A atividade prossegue com os alunos criando novos movimentos e possibilidades.

2 - Sopra a pipoca.

Objetivos:

- Organizar atividades simples.
- Trabalhar a concentração e a atenção.
- Estimular a praxia fina.
- Socializar com os familiares.



Desenvolvimento da atividade:

Os alunos deverão providenciar um copo e dois potes plásticos e também deverão pintar e amassar pequenos pedaços de papel, de modo a ficarem com a forma de pipocas (coloridas), em seguida deverão colocar as pipocas em um dos potes, o copo deverá ser virado com a boca para baixo e uma pipoca deverá ser colocada sobre o fundo do copo e o outro pote vazio a frente do copo, o objetivo do aluno será o de soprar a pipoca e fazê-la cair dentro do pote. A atividade pode ser desenvolvida individualmente ou em duplas ou trios. Quem acertará mais? Fazer e brincar é só começar.

3 - Brasa na fogueira.

Objetivos:

- Desenvolver o raciocínio rápido.
- Arremessar objetos com precisão.
- Reforçar o aprendizado de sequência numérica.
- Utilizar espaços e materiais alternativos.

Desenvolvimento da atividade:

Após escolher um espaço adequado e seguro, o aluno deverá colocar um balde (fogueira) no meio do espaço escolhido, em seguida deverá providenciar 10 objetos

pequenos ou folhas de papel usadas amassadas (brasa), enumerá-los e espalhá-los em volta do balde, após isso utilizarão uma pá pequena (poderá ser confeccionada com uma garrafa de amaciante) e arremessarão os objetos (brasas) tentando acertar o balde, porém respeitando a sequência numérica. Obs.: A atividade pode receber variações, ex.: Arremessar em ordem decrescentes. Arremessar os números ímpares etc.

4 - Corrida da colher.

Objetivos:

- Desenvolver a coordenação óculo manual.
- Desviar de objetos.
- Transpor obstáculos.
- Manipular objetos.



Desenvolvimento da atividade:

Em um espaço adequado, os participantes deverão estar de posse de uma colher e de uma bolinha (de ping-pong ou desodorante rollon) em seguida colocarão a bolinha na parte côncava da colher e

segurarão na extremidade do cabo, então se deslocarão pelo espaço sem deixar a bolinha cair, no decorrer da atividade deverão ser colocados objetos para aumentar o nível de desafio. Ex.: Colocar potes para que o participante conduza a bolinha passando por cima dele ou em zigue-zaque etc.

Observação: Todas as atividades deverão ter o acompanhamento e a supervisão do responsável.