

**UME: Ilha Diana**

ANO: 4º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: Marco Antônio Couto e Silva

AULAS REMOTAS PERÍODO DE 06/07 ATÉ 17/07

Numa época em que as crianças estão grudadas em Smartphones e Tablets para se distrair, é dever introduzi-los ao velho charme dos jogos de tabuleiro. Eles têm infinitas variedades e são benéficos tanto para a saúde física quanto mental das crianças. Quando você joga com seus filhos além de passar tempo com eles mostrando a importância de ficarem juntos como uma família, traz inúmeros benefícios. Seguir regras, Pensamento proativo, aprender que a derrota faz parte do caminho, Concentração, Saúde Física, Trabalhar em equipe

### **Jogo de tabuleiro Shisima**

O Quênia é um país do leste africano. As crianças da parte ocidental do Quênia jogam um jogo de três alinhados chamado Shisima. Na língua tiriki, a palavra shisima quer dizer "extensão de água". Eles chamam as peças de imbalavali ou pulgas-d'água. As pulgas-d'água movimentam-se tão rapidamente na água que é difícil acompanhá-las com o olhar. É com a mesma agilidade que os jogadores de Shisima movimentam suas peças no tabuleiro.

As crianças do Quênia desenham o tabuleiro na areia e jogam com tampinhas de garrafa, com seixos ou botões. Podem ser usadas também moedas, bastando certificar-se de que é possível distinguir as suas peças das do outro jogador.

## ELEMENTOS DO JOGO:

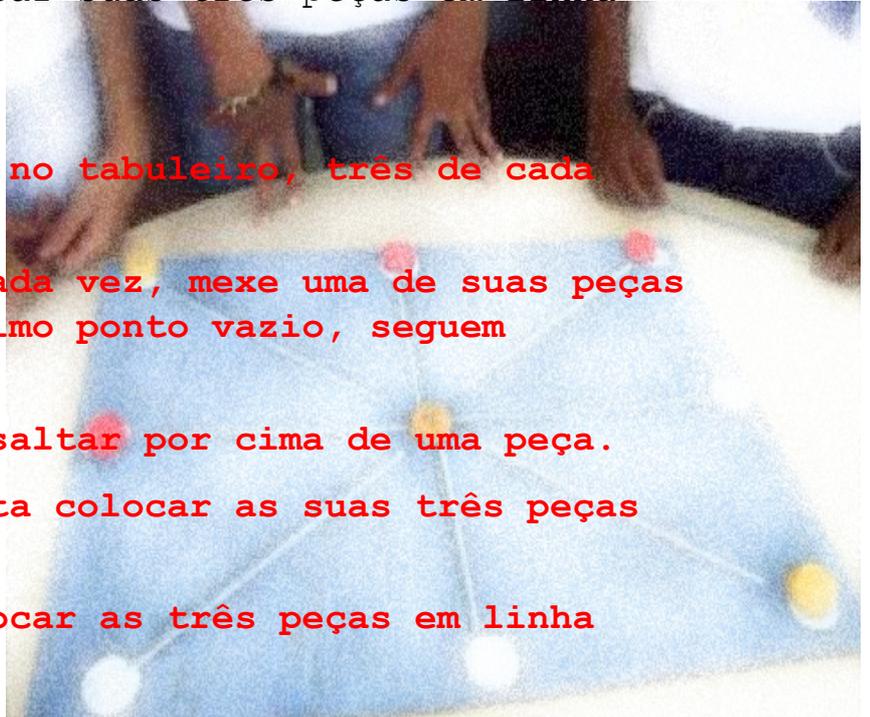
Um tabuleiro octogonal e três peças claras e três peças escuras.

## OBJETIVO

O jogador deve colocar suas três peças em linha reta.

## REGRAS

1. Coloque as peças no tabuleiro, três de cada lado.
2. Um jogador, de cada vez, mexe uma de suas peças na linha até o próximo ponto vazio, seguem revezando-se.
3. Não é permitido saltar por cima de uma peça.
4. Cada jogador tenta colocar as suas três peças em linha reta.
5. O primeiro a colocar as três peças em linha reta ganha o jogo.
6. Os jogadores devem se revezar para iniciar o jogo.
7. Ganha o jogo quem conseguir colocar três peças da mesma cor em uma fileira.
8. Se a mesma sequência de movimentos for repetida três vezes, o jogo acaba empatado, isto é, não há vencedor nem perdedor.



Vamos assistir ao vídeo para aprender a jogar?

[https://www.youtube.com/watch?v=4nG\\_CaGYMsY&feature=share&fbclid=IwAR3OrZnGyD1w\\_Mi2A\\_6bGNHiox0PU3DvRueiADBTOmWgL-NUfPabEwp72Fw](https://www.youtube.com/watch?v=4nG_CaGYMsY&feature=share&fbclid=IwAR3OrZnGyD1w_Mi2A_6bGNHiox0PU3DvRueiADBTOmWgL-NUfPabEwp72Fw)

## BRINCANDO E TREINANDO COM SEU NOME

Atenção queridos alunos! Agora é hora de brincar fazendo exercícios físicos de maneira divertida.

Vamos começar? Soletre seu nome e observe o quadro abaixo, cada letra corresponde a um tipo de exercício.

**BRINCANDO E TREINANDO COM SEU NOME**

❖ <b>A 10 POLICHINELOS</b>	❖ <b>N 10 CHUTES DO KARATÊ</b>
❖ <b>B 10 ABDOMINAIS</b>	❖ <b>O 10 SOCOS DO BOXE</b>
❖ <b>C 10 PULINHOS NO LUGAR</b>	❖ <b>P 10S NADANDO COSTAS</b>
❖ <b>D 05 REBOLADINHAS</b>	❖ <b>Q 10 FLEXÕES</b>
❖ <b>E 10 SAPINHOS</b>	❖ <b>R CORRIDA DE COSTAS</b>
❖ <b>F PULANDO AMARELINHA</b>	❖ <b>S 10 SAPINHOS</b>
❖ <b>G 05 POLICHINELOS</b>	❖ <b>T 05 REBOLADINHAS</b>
❖ <b>H 10 AGACHAMENTOS</b>	❖ <b>U 10 JOELHADAS</b>
❖ <b>I 05 FLEXÕES</b>	❖ <b>V 10 ABDOMINAIS EM TESOURA</b>
❖ <b>J 10 PULINHOS EM UM PÉ SÓ</b>	❖ <b>W 05 SALTOS GIRANDO</b>
❖ <b>K 10 AGACHAMENTOS</b>	❖ <b>X 10S CORRENDO NO LUGAR</b>
❖ <b>L 10S CORRENDO NO LUGAR</b>	❖ <b>Y 10 PULINHOS</b>
❖ <b>M 10 PALMINHAS</b>	❖ <b>Z CORRIDA EM ZIGUE ZAGUE</b>

Agora é só começar!, ta fácil, então faça com seu nome completo. Convidem a família para participar juntos, o exercício em grupo é mais prazeroso.