

UME WALDERY DE ALMEIDA  
PROF. NELSON JOSÉ MARTINS  
1º ANO - EDUCAÇÃO FÍSICA  
PERÍODO: 14/09/2020 A 30/09/2020

| DATA  | ATIVIDADE | ORIENTAÇÕES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14/09 | 15        | <p>EDUCAÇÃO FÍSICA _ATIVIDADE DE 14/09 _1º, 2º e 3º Anos (Atividade unificada especificamente por ocasião do "Ensino Remoto")</p> <p><b>ESPORTES DE PRECISÃO E DE MARCA _BRINCADEIRAS _COORDENAÇÃO</b></p> <h2>"ROLA BOLA" - Pontaria</h2> <p>CONTROLE A DIREÇÃO NO CHUTE OU NO TOQUE DE BOLA!</p> <p><b>AQUECIMENTO:</b></p> <p>- AGACHE-SE E ENCOSTE AS MÃOS NO SOLO CONTANDO ATÉ 4 SEGUNDOS. DEPOIS, LEVANTE-SE E FAÇA 10 SALTINHOS SEM DOBRAR MUITO OS JOELHOS; (REPITA TUDO POR 3 VEZES).</p>  <p><b>ATIVIDADE PROPOSTA:</b></p> <p>CRIE NO CHÃO UM CORREDOR COM DUAS LINHAS RETAS (QUE PODEM SER DEMARCADAS COM OBJETOS), DE CINCO PASSOS DE COMPRIMENTO CADA LINHA E DE TRÊS PASSOS DE ESPAÇO ENTRE AS LINHAS (OU NAS MEDIDAS QUE PUDE);</p>  <p>O OBJETIVO É ESTAR FORA DO CORREDOR, EM DISTÂNCIA QUE VOCÊ PODE AUMENTAR A CADA ACERTO, TENTANDO TOCAR UMA BOLA (PODE SER UMA BOLA QUALQUER OU ATÉ MESMO UMA BOLA FEITA COM MEIAS OU COM PAPEL ENVOLTO EM FITA ADESIVA) DE MODO QUE ESTA BOLA PASSE PELO CORREDOR SEM TOCAR OS OBJETOS;</p>  <p>APÓS, APROXIME AS LINHAS ENTRE SI, DIMINUINDO A LARGURA DO COREDOR PARA AUMENTAR A DIFICULDADE;</p> <p>EM CADA TENTATIVA FAÇA COM UMA PERNA E DEPOIS REPITA COM A OUTRA.</p> <p><b>TAMBÉM, BRINQUE JOGANDO...</b></p> <p>VOCÊ PODE JOGAR COM OUTRA PESSOA, FICANDO CADA UMA EM UMA "PONTA" DO CORREDOR. QUEM ACERTAR PODE JOGAR MAIS UMA VEZ.</p> <p>CRIE DISTÂNCIAS E FORMAS DE JOGAR COM ESCOLHAS SOBRE DISTÂNCIA, PERNA ESQUERDA OU DIREITA (PERNA FÁCIL OU DIFÍCIL).</p> <p>LEMBRE-SE DE QUE AS ATIVIDADES DEVEM SER CONTROLADAS POR ALGUM RESPONSÁVEL.</p> <p><b>*TAREFA*</b> ==&gt;&gt; A SEGUIR, FAÇA UM DESENHO SOBRE A ATIVIDADE OU ENVIE FOTO OU VÍDEO (10 A 20 SEGUNDOS) DO ALUNO FAZENDO O EXERCÍCIO AQUI PROPOSTO.</p> <p>EDUCAÇÃO FÍSICA - PROFESSOR NELSON</p> <p>UME WALDERY D E ALMEIDA<br/>SET 2020</p> |

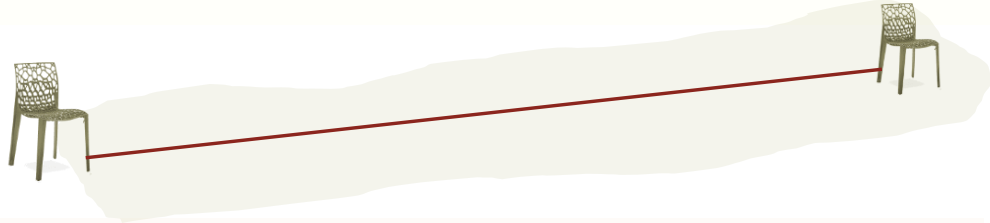
## " Pulando corda... de outro jeito!"

### AQUECIMENTO...

PULE CORDA AO SEU JEITO (OU APENAS FAÇA PEQUENOS SALTOS), COMEÇANDO DEVAGAR E ACELERANDO UM POUCO. FAÇA POR 10 SEGUNDOS, DESCANÇANDO 20 SEGUNDOS E REPITA MAIS DUAS VEZES!

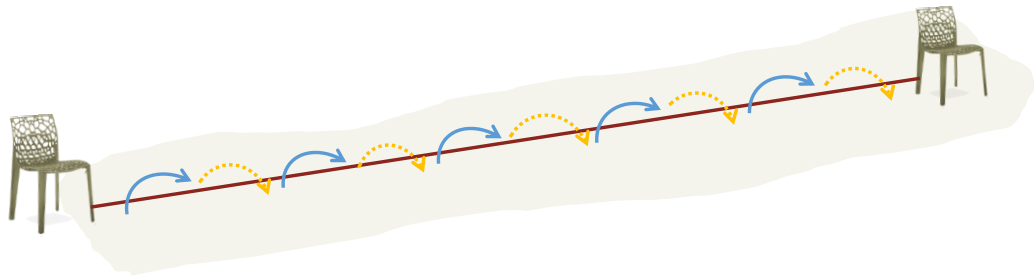
### PREPARANDO O TERRENO...

PRENDA UMA CORDA OU UM BARBANTE, COM UM LAÇO FROUXO EM DUAS BASES NÃO MUITO PESADAS, A UMA ALTURA POUCO ACIMA DA ALTURA DO SEU TORNOZELO.



### AGORA VAMOS À "PRÁTICA" DE NOSSA "BRINCADEIRA DE MOVIMENTO"!

VOCÊ DEVE SE DESLOCAR, PASSANDO POR CIMA DA CORDA OU BARBANTE, DO LADO ESQUERDO PARA O DIREITO E DO DIREITO PARA O ESQUERDO, E TROCANDO DE LADO AO MESMO TEMPO EM QUE PROGRIDE E AVANÇA À FRENTE NA DIREÇÃO DO FINAL DA LINHA (CORDA OU BARBANTE), ATÉ COMPLETAR O PERCURSO, COM OS SEGUINTE MOVIMENTOS:



#### 1. FIQUE DO LADO DIREITO DA CORDA E VIRADO PARA A DIREÇÃO DO FINAL DA CORDA;

- COMECE COM A PERNA QUE ESTÁ PRÓXIMA DA CORDA OU BARBANTE E SEMPRE COMECE A TROCAR DE LADO UTILIZANDO PRIMEIRO O PÉ QUE ESTÁ PRÓXIMO DA CORDA E QUE TERMINOU A PASSAGEM ANTERIOR.

PASSE PISANDO COM OS PÉS DE FORMA ALTERNADA, OU SEJA, UM PÉ DEPOIS DO OUTRO, E VÁ TROCANDO DE LADO E AVANÇANDO COM DUAS PISADAS DE CADA LADO DA CORDA;

#### 2. FIQUE DO LADO DIREITO DA CORDA E VIRADO PARA A DIREÇÃO DO FINAL DA CORDA;

- FAÇA SALTOS PARA O OUTRO LADO E VÁ TROCANDO DE LADO COM OS DOIS PÉS JUNTO E AO MESMO TEMPO, COMO O O SALTO NO ESTILO DO CANGURU;

SE PRECISAR, DIMINUA UM POUCO A ALTURA DA CORDA OU BARBANTE;

#### 3. INICIE FICANDO DE FRENTE PARA A CORDA NO COMEÇO DO PERCURSO:

- SALTE COM OS PÉS JUNTOS, NO ESTILO CANGURU, COM MOVIMENTOS PARA A FRENTE E PARA TRÁS E AVANÇANDO PARA O LADO NO SENTIDO DO FINAL DA CORDA;

### BRINQUE TAMBÉM DO SEU JEITO. CRIE, DIVIRTA-SE!

FAÇA A SÉRIE DIVERSAS VEZES, SEMPRE COM UM ADULTO LHE ACOMPANHANDO, EM OUTRAS FORMAS E ORDEM DE PASSOS, ALÉM DE VARIAR A VELOCIDADE E O RITMO. TENHA TAMBÉM COM QUANTIDADE DIFERENTE DE PASSOS PARA CADA LADO DA CORDA (3 E ATÉ 4).

**\*TAREFA\*** ==>> A SEGUIR, FAÇA UM DESENHO SOBRE A ATIVIDADE OU ENVIE FOTO OU VÍDEO (10 A 20 SEGUNDOS) DO ALUNO FAZENDO O EXERCÍCIO AQUI PROPOSTO.

**BRINCADEIRAS DE RODA \_CIRANDAS \_LATERALIDADE E COORDENAÇÃO \_TEMPO E ESPAÇO**

"AS BRINCADEIRAS DE RODA SÃO MANIFESTAÇÕES FOLCLÓRICAS NAS QUAIS OS PARTICIPANTES SE DÃO AS MÃOS, FORMANDO UMA RODA, E CANTAM CANTIGAS ACOMPANHADAS OU NÃO DE COREOGRAFIA. ESTAS BRINCADEIRAS COSTUMAVAM SER MUITO COMUNS A QUALQUER AMBIENTE INFANTIL - CONTUDO, ATUALMENTE, OS ÚNICOS LOCAIS ONDE AINDA ENCONTRAMOS BRINCADEIRAS DE RODA ACONTECENDO COM CERTA FREQUÊNCIA SÃO AS ESCOLAS. AS CIRANDAS TÊM SUA ORIGEM EM PORTUGAL E COSTUMAVAM SER DANCADAS POR ADULTOS. COM O PASSAR DOS ANOS, O UNIVERSO INFANTIL APROPRIOU-SE DESSA PRÁTICA E HOJE EM DIA AS CANTIGAS ENTOADAS NAS CIRANDAS INFANTIS SÃO MUITO MAIS CONHECIDAS NO BRASIL DO QUE AS TRADICIONAIS FEITAS PARA ADULTOS."

FONTE DO TEXTO:

[HTTP://TODOMUNDOGOSTADEBRINCAR.BLOGSPOT.COM/2013/08/HORA-DA-](http://todomundogostadebrincar.blogspot.com/2013/08/hora-da-ciranda-brinadeiras-e-cantigas.html)

[CIRANDA-BRINCADEIRAS-E-CANTIGAS.HTML](http://todomundogostadebrincar.blogspot.com/2013/08/hora-da-ciranda-brinadeiras-e-cantigas.html)

\_POR : AMANDA PREVATO, EM 15/08/2013



**ATIVIDADE PROPOSTA:**

ACOMPANHADO POR UMA PESSOA RESPONSÁVEL, JUNTE-SE A DUAS OU MAIS PESSOAS OU, PELO MENOS UMA PESSOA, PARA ESTA ATIVIDADE:

DE MÃOS DADAS, COMEÇANDO PARA O LADO DIREITO, MOVIMENTEM-SE EM RODA (GIRANDO) COM PASSOS PARA O LADO NA SEGUINTE ORDEM:

2 PASSOS PARA O LADO DIREITO E DOIS PASSOS VOLTANDO PARA A ESQUERDA, CONTANDO O NÚMERO DE PASSOS EM VOZ ALTA DESTA FORMA:

" UM... DOIS !" (INDO PARA A DIREITA)

" UM... DOIS !" (VOLTANDO PARA A ESQUERDA);

IMEDIATAMENTE EM AO CHEGAR, INICIE CONTAGEM ATÉ TRÊS E REPITA, DEPOIS VÁ AUMENTANDO UM PASSO A CADA REPETIÇÃO E SEMPRE CONTANDO EM VOZ ALTA E COM RITMO DE MÚSICA:

" UM... DOIS !" (INDO PARA A DIREITA)

" UM... DOIS !" (VOLTANDO PARA A ESQUERDA)

" UM... DOIS... TRÊS !" (INDO PARA A DIREITA)

" UM... DOIS... TRÊS !" (VOLTANDO PARA A ESQUERDA)

" UM... DOIS... TRÊS... QUATRO !" (INDO PARA A DIREITA)

" UM... DOIS... TRÊS... QUATRO !" (VOLTANDO PARA A ESQUERDA)

" UM... DOIS... TRÊS... QUATRO... CINCO !" (INDO PARA A DIREITA)

" UM... DOIS... TRÊS... QUATRO... CINCO !" (VOLTANDO PARA A ESQUERDA)



OBSERVAÇÃO: SE ESTIVER DIFÍCIL COMBINAR OS MOVIMENTOS, DEFINA UMA PESSOA PARA SER O GUIA E INICIAR A CONTAGEM E COORDENAR A ATIVIDADE. DEPOIS TROQUE O LÍDER.

APÓS ENTENDER A ATIVIDADE AUMENTE O RITMO E VELOCIDADE DAS PASSADAS LATERAIS, SEM EXAGERO.

REPITA A ATIVIDADE CONTANDO APENAS NA MENTE E SERVIRÁ COMO UM ESFORÇO DE ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO, ALÉM DE ESTIMULAR O TRABALHO E ENTENDIMENTO EM EQUIPE!

FAÇA BRINCANDO E BOA DIVERSÃO!

AH.. TAMBÉM É UMA ATIVIDADE ÓTIMA PARA EXERCITAR-SE COM FREQUÊNCIA E COM A FAMÍLIA E AMIGOS! SEMPRE ACOMPANHADOS POR ADULTO E SEM EXAGEROS, RESPEITANDO OS SINAIS DE CANSAÇO OU DOR DO NOSSO CORPO!

**\*TAREFA\*** ==>> A SEGUIR, FAÇA UM DESENHO SOBRE A ATIVIDADE OU ENVIE FOTO OU VÍDEO (10 A 20 SEGUNDOS) DO ALUNO FAZENDO O EXERCÍCIO AQUI PROPOSTO.