

**UME JOSÉ BONIFÁCIO**

**ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA- 1º ANO**

**PROFESSORES: FELIPE SALES, FERNANDA DE FREITAS E LETÍCIA PEREIRA**

**PERÍODO DE: 14 A 23 DE OUTUBRO**

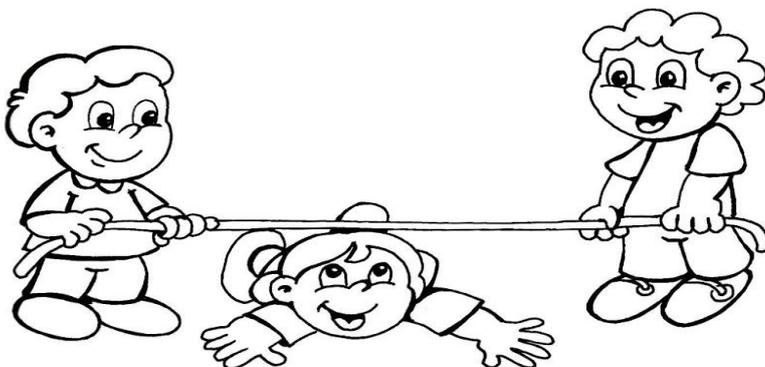
## **1. FIO ELÉTRICO**

A IDEIA É FAZER A CRIANÇA PASSAR DE BAIXO DE UMA CORDA SEM ENCOSTAR UTILIZANDO BRAÇOS E PERNAS PARA FAZER A PASSAGEM.

PARA NÃO FICAR TÃO SIMPLES, VAMOS VARIAR AS FORMAS DE PASSAR POR BAIXO DA CORDA. ALÉM DE PASSAR COM A BARRIGA NO CHÃO, VAMOS TAMBÉM PASSAR COM A BARRIGA PARA CIMA, COM AS PERNAS PASSANDO PRIMEIRO, COM A CABEÇA PASSANDO PRIMEIRO. OU SEJA, NÃO APENAS AQUELE RASTEJO TRADICIONAL ESTILO JACARÉ.

PARA ISSO VOCÊ PRECISARÁ COLOCAR UMA CORDA ESTICADA COM AS PONTAS PRESAS E ESTIMULAR PARA QUE ELA VÁ DE UM LADO AO OUTRO.

NA SEGUNDA RODADA, A CORDA DEVE SER ABAIXADA UM POUCO MAIS. NA TERCEIRA RODADA, ABAIXA-SE MAIS. E ASSIM POR DIANTE, FICANDO CADA VEZ MAIS DIFÍCIL NÃO TOCAR A CORDA.



USE O QUE MATERIAL QUE TIVER. QUALQUER TIPO DE CORDA SERVE. ALÉM DISSO, PODERÁ USAR ELÁSTICO, CORDA DE VARAL, FITA DE CETIM, BAMBU, MADEIRA OU

CABO DE VASSOURA.

ASSISTA AO VÍDEO: [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=X-0DUHQHTC](https://www.youtube.com/watch?v=X-0DUHQHTC)

## 2. VIVO OU MORTO

O ADULTO PODE SER O LÍDER PRIMEIRO E FICARÁ À FRENTE DA CRIANÇA. É ELE QUEM DARÁ AS INSTRUÇÕES A SEREM SEGUIDAS PELOS JOGADORES. QUANDO O LÍDER DISSER: 'MORTO!', TODOS TERÃO QUE AGACHAR. QUANDO O LÍDER DISSER: 'VIVO', TODOS TERÃO QUE FICAR EM PÉ. QUEM NÃO CUMPRIR OU ERRAR O COMANDO É ELIMINADO, ATÉ FICAR SOMENTE UM PARTICIPANTE, QUE SERÁ O VENCEDOR E O PRÓXIMO LÍDER. A VELOCIDADE EM QUE OS COMANDOS DE 'VIVO' OU 'MORTO' SÃO DADOS, VAI DEFINIR O GRAU DE DIFICULDADE DA BRINCADEIRA, ASSIM COMO A SEQUÊNCIA, QUE FICARÁ POR CONTA DO LÍDER, COM O INTUITO DE CONFUNDIR E EXIGIR MAIS ATENÇÃO DOS PARTICIPANTES.

VARIAÇÕES (OUTRO JEITO DE JOGAR):

- QUANDO FALAR: "MUITO VIVO" - PULAR DE FELICIDADE. ENTÃO, PREPARE O SALTO, DE PREFERÊNCIA COM OS BRAÇOS PARA CIMA.
- CLARO QUE SE VOCÊ PODE FICAR "MUITO VIVO", CONSEGUE FICAR TAMBÉM "MUITO MORTO". COMO? DEITADO NO CHÃO.

ASSISTA AO VÍDEO: [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=PWJ0OCZ4KPC](https://www.youtube.com/watch?v=pwj0ocz4kpc)

