

UME JOSÉ BONIFÁCIO

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA- 5º ANO

PROFESSORES: FELIPE SALES, FERNANDA DE FREITAS E LETÍCIA PEREIRA

PERÍODO DE: 14 A 23 DE OUTUBRO

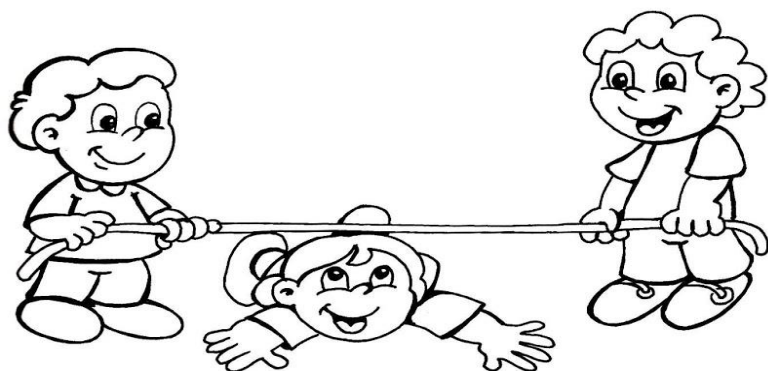
1. FIO ELÉTRICO

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-0duhquhtc>

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>

