

Roteiro/Atividade

Ano: 2021

Componente Curricular: Educação Física 1º ao 5ºano.

Ume Maria Luiza Alonso

Professoras : Alzira Simone Turchetti.

Mayara de Souza Nascimento.

Período : 13/04/21 à 30/04/21

PÚBLICO ALVO: EDUCANDOS DOS 3º,4 E 5º ANOS

1ºATIVIDADE: 13/04

Caracol

Habilidade: (EF123EF02) Demonstrar por meio de múltiplas linguagens (corporal, visual, oral e escrita), as brincadeiras e os jogos populares do contexto comunitário e regional, reconhecendo e valorizando a importância desses jogos e brincadeiras para suas culturas de origens.

Material – Giz escolar ou lençóis (ou qualquer material para riscar ou marcar o contorno no chão), uma pedrinha (saquinho, pedacinho de madeira, tampinha de pet, bolinha de papel ou meia).

Formação – Desenhar um caracol no chão, com divisórias numeradas (casas) sendo que uma delas será o “descanso”.

Desenvolvimento – Colocar-se atrás da linha do primeiro quadrado, de frente para o diagrama (Caracol), atirar a pedrinha na casa número um, e pular até o final do diagrama com apenas um dos pés, sem pisar nas linhas e na casa em que está alojada a pedrinha. Ao chegar no “descanso”, pode colocar os dois pés no chão e descansar um pouco. No retorno, para na casa anterior na qual está a pedrinha, abaixa-se e a pega, pulando até o lugar de onde iniciou. Em seguida a pedra é lançada novamente, agora na casa número dois. O aluno deve pular dentro da casa número um, pular por cima da casa número dois, dirigir-se até o final do diagrama e, no retorno, parar na casa número três, abaixar-se e apanhar a pedrinha. Feito isso, dirige-se até o início e recomeça, agora lançando a pedrinha na casa número três. Continua nesta movimentação até chegar à última casa ou errar. A atividade termina quando a criança conseguir fazer todo o diagrama sem cometer nenhum erro. Vale ressaltar que deve ser feito um número razoável de casas, caso contrário fica muito cansativo para pular todo o caracol com um pé só).

Variações:

- No retorno, a pedrinha deve ser chutada para fora do diagrama.



Imagens demonstrativas:



Assistam o vídeo explicativo:

Link: youtu.be/TwJm_nRk_W8

PÚBLICO ALVO: EDUCANDOS DOS 3º,4º E 5º ANOS

2ºATIVIDADE: 20/04

MORTO-VIVO

Habilidade: (EF123EF02) Demonstrar por meio de múltiplas linguagens (corporal, visual, oral e escrita), as brincadeiras e os jogos populares do contexto comunitário e regional, reconhecendo e valorizando a importância desses jogos e brincadeiras para suas culturas de origens.

Material – Não requer o uso de material

Formação – Em pé, dispostos à frente de quem será o “Mestre”

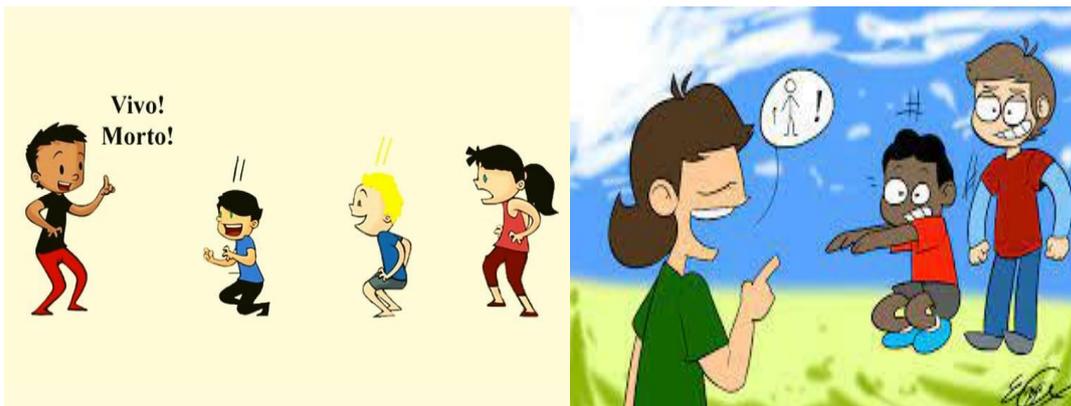
Desenvolvimento – Quando o mestre disser “morto”, todos devem agachar-se e quando disser “vivo”, devem levantar-se. Fazer a repetição várias vezes, alternando as chamadas. Quem errar sua movimentação, por exemplo, abaixando-se quando for dito “vivo”, passa a ser o Mestre.

Variações:

- No decorrer da atividade podem ser incluídas outras palavras, representando outros gestos a serem executados pelos alunos (pipoca = dar um pulo – panela de pressão = girar no mesmo lugar).



Imagens demonstrativas:



Assistam o vídeo explicativo:

Link: youtu.be/3U9XgFjRQo8

PÚBLICO ALVO: EDUCANDOS DOS 3º,4º, 5º ANOS.

3º ATIVIDADE: 27/04

Circuito divertido

Habilidade: (EF123EF10) Descrever por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita e áudio visual) as características dos elementos básicos da ginástica geral, identificando a presença desses elementos em distintas práticas corporais vivenciadas.

Material – Um estojo e 2 pares de chinelos (ou 4 objetos).

Sigam a sequência de exercícios abaixo:

- Primeiro exercício- polichinelo (20×)
- Segundo exercício- bambolê de estojo (20×)
- Terceiro exercício- agacha e levanta (15×)
- Quarto exercício- saltando os chinelos, vai e volta (3×)
- Quinto exercício- palma embaixo da perna (20×)



Assistam o vídeo explicativo:

Link: youtu.be/3TGyEoBm0VE

