

UME JOSÉ BONIFÁCIO

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DE 16 A 30 DE ABRIL

PROFESSORES: FERNANDA, LETÍCIA E FLÁVIO MARVEJOL

NOME: _____ 1º _____

PULE O RIO

O OBJETIVO DA ATIVIDADE É SALTAR O MAIS DISTANTE POSSÍVEL.

MATERIAL NECESSÁRIO:

- ✓ CORDAS, LENÇÓIS, GIZ
OU FITAS ADESIVAS



INSTRUÇÕES:

MANTENHA AS CORDAS NO NÍVEL DO SOLO E SEPARADAS POR UMA PEQUENA DISTÂNCIA, OU SEJA, O RIO. A CRIANÇA SE ALINHA NA FRENTE CORDA E SALTA PARA O OUTRO LADO. AUMENTE GRADATIVAMENTE A DISTÂNCIA ENTRE AS CORDAS PARA TORNAR O SALTO MAIS DESAFIADOR.

ACESSE O VÍDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=9ff8qq1yle4&feature=youtu.be>



TERRA - MAR

AS BRINCADEIRAS AFRICANAS E AFRO-BRASILEIRAS TRAZEM CONSIGO CARACTERÍSTICAS, VALORES E A INSERÇÃO DE ELEMENTOS CULTURAIS PRÓPRIOS.

NÃO PODEMOS DEIXAR DE VALORIZAR A CULTURA AFRO-BRASILEIRA QUE TANTO MOSTRA A NOSSA ORIGEM IDENTITÁRIA BRASILEIRA.

ADAPTAÇÃO DE UMA BRINCADEIRA POPULAR DE MOÇAMBIQUE.

UMA LONGA RETA É RISCADA NO CHÃO. UM LADO É A "TERRA" E O OUTRO "MAR". NO INÍCIO TODAS AS CRIANÇAS PODEM FICAR NO LADO DA TERRA.

✓ AO OUVIREM: MAR! TODOS PULAM PARA O LADO DO MAR.

✓ AO OUVIREM: TERRA! PULAM PARA O LADO DA TERRA.

QUEM PULAR PARA O LADO ERRADO OU FAZER MENÇÃO DE PULAR QUANDO NÃO DEVE PULAR SAI. O ÚLTIMO A PERMANECER NO JOGO VENCE.

VARIAÇÃO: DEPOIS QUE OS JOGADORES JÁ DOMINAM OS DOIS COMANDOS PODEMOS, PARA DEIXAR O JOGO MAIS EMOCIONANTE, INTRODUIR UM TERCEIRO ELEMENTO: O "AR". AO OUVIREM "AR" OS JOGADORES DEVEM DAR UM PULO, MAS SEM SAIR DO LUGAR, OU SEJA, SE ESTIVEREM NO LADO DA TERRA PERMANECER NESSE LADO E SE ESTIVEREM NO LADO DO MAR DÃO UM PEQUENO SALTO E CONTINUAM NO LADO DO MAR.

ACESSE O VÍDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=wDTWE6gAWDk&t=18s>

