

**UME JOSÉ BONIFÁCIO**

**ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA 3º ANO- DE 16 A 30 DE ABRIL**

**PROFESSORES: FERNANDA, LETÍCIA E FLÁVIO MARVEJOL**

**NOME: \_\_\_\_\_ 3º \_\_\_\_\_**

### **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, introduzir 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 permanecem 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>

