

APOSTILA

EDUCAÇÃO FÍSICA

C.I “Profª. Mariana Seleguin Pereira”



Lugar de criança feliz!

2020

Olá, crianças tudo bem? Como está sendo esse período em casa? Com muitas brincadeiras e diversão? Envio nesta apostila algumas atividades e brincadeiras que vocês poderão fazer em suas casas enquanto nossas aulas de Educação Física não acontecem. As atividades foram pensadas para que vocês consigam fazer sozinhos, mas a companhia do papai, mamãe ou irmãozinho e irmãzinha pode tornar tudo mais divertido! Lembrem-se sempre, cada um tem um jeito de resolver as atividades corporalmente, dessa forma não há um jeito certo ou errado de praticar cada atividade, o importante é se esforçar sempre e realizar todas as atividades possíveis.

Um grande abraço! Espero ver todos logo de volta à escola!!

Prof. Flavio

Aos Pais:

Senhores Pais e Mães, esta apostila foi pensada ao contemplar os conteúdos da disciplina de Educação Física para o trimestre atual. As atividades foram planejadas para que as crianças consigam realizar de forma individualizada, mas a presença e prática conjunta com a família torna o aprendizado significativo. Há pais e mães que ainda estão trabalhando, mas os que puderem auxiliar as crianças em algumas atividades ou acompanhar o processo delas será de fundamental importância para o desenvolvimento motor e cognitivo. Estou disponível para a resolução de dúvidas e questionamentos que surgirem ao longo deste período e de todo o ano letivo. Muito obrigado por nos auxiliar neste momento difícil. Juntos somos mais fortes.

Um abraço.

Prof. Flavio

Conteúdos

1. Jogos de Construção: Esses jogos pressupõem a construção ou reconstrução de um brinquedo através do manejo de diferentes materiais, possibilitando as crianças construírem no concreto, os elementos do seu mundo imaginário, explorando a coordenação motora fina, a criatividade e a consciência ambiental.
2. Jogos e brincadeiras motoras: Os Jogos e Brincadeiras Motoras são compostos por atividades que possibilitam o trabalho de forma prazerosa das diferentes habilidades motoras, que são as formas primárias do movimento como: andar, correr, quadrupedar, diversas formas de deslocamento, rolar, arrastar-se, galopar, saltitar, saltar, lançar objetos, rebater, apanhar/pegar objetos, chutar, levantar/transportar objetos, as diversas posturas, sentar, subir, balançar-se, descer, entre outros.
3. Jogos de faz de conta: Os Jogos de faz-de-conta constituem atividades nas quais a criança, de forma individual ou coletiva, com a orientação do professor, procura por meio de representação de diferentes papéis socio dramáticos, compreender e explorar o espaço que a cerca.
4. Imitações: As imitações compreendem as formas de as crianças repetirem gestos, movimentos e sons de outra pessoa por meio de um processo de semelhança.
5. Imagem corporal: A imagem corporal se conceitua na percepção que um indivíduo tem de seu corpo, de maneira geral e das partes do corpo. A imagem corporal não leva em consideração apenas o corpo físico, mas também os sentimentos e sensações em relação ao corpo, tendo assim uma dimensão psicológica associada.
6. Brincadeiras Cantadas: Brincadeiras cantadas são formas de brincar com o corpo a partir da relação entre movimento corporal e expressão vocal, caracterizadas pela integração à cultura popular, como: rodas cantadas, acalantos, brincadeiras de mãos, de marcha, entre outras.

Atividades:

As atividades presentes nesta apostila podem ser realizadas em mais de uma ocasião, assim como nas outras disciplinas a repetição leva à excelência. As propostas de atividades podem ser modificadas e alteradas para a realidade de cada residência. Não há a necessidade de se utilizar especificamente os materiais indicados nas atividades, adaptações podem ser realizadas. A presença de um adulto é indicada para algumas atividades, afinal as crianças brincam livremente e o adulto que irá auxiliar a criança no processo de aprendizagem. Os pais e mães podem alterar, modificar e criar outras situações a partir do que foi proposto na atividade. As atividades não têm uma sequência, logo pode-se fazer uma atividade de um conteúdo, em outro dia de outro conteúdo e assim em diante. Boa prática para todos e todas!!! Muito obrigado!

1. Jogos de Construção:

1.1 Binóculo

O que vou precisar? Tubo do rolo de papel higiênico; Caneta ou lápis de cor; Durex ou cola

Vamos Brincar: Para esta brincadeira vamos precisar de dois tubos do rolo de papel higiênico. Vamos primeiro pintar eles de forma bem bonita e colorida. Podemos desenhar nossos heróis e heroínas preferidos. O papai e a mamãe também poderão brincar conosco, fazendo um binóculo para eles também. Após desenhar nos dois rolos temos que colar o meio dos dois rolos com um durex ou cola. Nessa hora o papai e a mamãe podem nos ajudar nessa tarefa. Após o binóculo estar colado devemos procurar coisas diferentes na nossa casa, afinal agora temos um binóculo! Vá no quintal e tente encontrar uma formiga, um besouro ou outro inseto divertido! É hora de explorar!!!



1.2 Bilboquê

O que vou precisar? Uma garrafa pet; uma tampinha; Barbante (cadarço, fita...)

Vamos Brincar: Para esta atividade você vai precisar da ajuda do papai ou da mamãe. Eles precisarão cortar a garrafa pet na parte de cima e depois furar a tampinha da garrafa no meio. Depois que eles fizeram isso vamos ajudá-los passando um barbante no meio do furo da tampinha. O papai e a mamãe vão dar um nó e vamos colar o barbante em outra

tampinha. Agora é só tentar acertar a tampinha dentro da garrafa! Vamos você consegue!!
Desafie o papai e a mamãe a tentar também!!!



1.3 Foguete de Papelão

O que vou precisar? Tubo de papel toalha; Canetinha ou lápis de cor; pedaço papelão

Vamos Brincar: Para esta atividade será muito fácil, precisaremos da ajuda do papai e da mamãe apenas para fazer a parte de cima do foguete e as asas. Vamos usar o tubo do papel e toalha e fazer um desenho bem bonito nele. Este será nosso foguete! O papai e a mamãe irão fazer a parte de cima do foguete e as asas. Depois colaremos as asas e o papai e a mamãe irá nos ajudar a colar a parte de cima. Agora é só brincar! Voe o mais longe possível com o foguete! Chegue na lua e nos outros planetas!!!



1.4 Boliche

O que vou precisar? Garrafa pet; Bola

Vamos Brincar: É hora do boliche! Para essa brincadeira vamos precisar de garrafas pet, daquela que tomamos nosso suco ou refrigerante. Se não tivermos garrafa pet, podemos pedir para o papai e a mamãe qualquer outra garrafa de plástico. Poderemos começar com apenas uma garrafa e depois ir aumentando até chegar em três, seis ou dez garrafas! O papai e a mamãe poderão jogar conosco e tentar derrubar mais garrafas! Depois que cansamos de jogar com as mãos podemos também jogar com os pés e ver quem consegue derrubar chutando a bola!!!



1.5 Acerte a boca do bonecão

O que vou precisar? Garrafão de água; bola de papel; canetinha hidrocor, tinta guache

Vamos Brincar: Para essa brincadeira precisaremos de um garrafão de água ou de algum outro líquido. Iremos pedir que o papai ou a mamãe abra um espaço no garrafão, que será a boca do bonecão. Depois com canetinha ou tinta guache iremos desenhar a boca e os olhos do bonecão. Com papéis velhos faremos bolinhas. Na atividade teremos que acertar a boca do bonecão com as bolinhas de papel. Vamos desafiar o papai e a mamãe para ver quem acerta mais?

2. Jogos e brincadeiras motoras

2.1 Salte e agarre

O que vou precisar? Bola

Vamos brincar: Nessa brincadeira precisaremos da ajuda do papai ou da mamãe. Eles terão uma bola e lançarão ao alto. Você deverá saltar e tentar pegar a bola no alto antes que ela caia no chão. Lembre-se de saltar para tentar pegar a bola. Se você não conseguir saltar e pegar a bola poderá apenas tentar pegar a bola antes da mesma cair no chão sem saltar.

2.2 Bexiga em dupla

O que vou precisar? Bexiga

Vamos brincar: Peça ajuda para seu papai ou mamãe para encher a bexiga. Após eles fazerem isso você deverá junto com o papai ou a mamãe manter a bexiga no ar. Você deverá tocar a bexiga uma vez e o papai/mamãe uma vez. São permitidos saltos e deslocamentos para não permitir que a bexiga caia no chão.

2.3 Deslocamento de quatro e seis apoios

O que vou precisar? -

Vamos brincar: Você poderá convidar alguém da família para desafiar nesta atividade. Em um espaço amplo da casa você deverá apostar corrida com alguém em quatro apoios (mãos e pés no chão) e seis apoios (mãos, joelhos e pés no chão). A corrida poderá ser feita indo em quatro apoios e voltando em seis apoios. Não esqueça de descansar entre cada corrida!



2.4 Acerte o balde

O que vou precisar? Bola; balde

Vamos brincar: Para esta atividade você deverá pedir emprestado um balde. O balde será colocado à distância deitado. Você deverá tentar acertar dentro do balde chutando a bola. Pode começar de pertinho, não tem problema. Ao longo da atividade, quando você for acertando, poderá ficar mais longe e ver qual é o lugar mais longe que você acertou. Em um segundo momento o balde ficará em pé e você deverá tentar acertar dentro do balde lançando a bola com as mãos. Será que é mais fácil acertar dentro do balde com o pé ou com as mãos??

2.5 Por baixo

O que vou precisar? Cadeiras, bancos

Vamos brincar: Nesta atividade peça a ajuda do papai ou da mamãe para escolher algumas cadeiras, bancos ou objetos na sua casa que possibilitem o deslocamento por baixo. Após selecionar esses objetos leve-os até um espaço livre e coloque-os em sequência. Tenha noção do seu tamanho e apenas escolha cadeiras e bancos que possibilitem seu deslocamento por baixo deles. Você também poderá montar um circuito com bancos e cadeiras maiores para ter a companhia do papai, da mamãe ou de alguém de casa!

3 Jogos de faz-de-conta

3.1 Chão é lava

O que vou precisar? -

Vamos brincar: Essa brincadeira deverá ser realizada em um espaço em que tenha diversos objetos nos quais se possa subir. Alguém da família será o responsável por falar “O chão é lava”. Antes de a pessoa falar, você poderá andar no chão. Após ser falado “o chão é lava” você só poderá se deslocar sem pisar no chão. Cuidado na transição entre os objetos para não cair e se machucar!

3.2 Terra e mar

O que vou precisar? Corda, linha grossa ou barbante

Vamos brincar: Você deverá fazer essa brincadeira acompanhado de alguém da família que será responsável por falar: Terra ou Mar. Se na sua casa não tiver uma corda, não tem problema, você poderá ficar sobre uma linha reta ou até mesmo desenhar uma linha no chão. Você iniciará a brincadeira sobre a linha, com um pé de cada lado e a linha embaixo de suas pernas. Deverá imaginar que do lado direito será a terra e do lado esquerdo o mar. Quando for falado “Terra” você deverá saltar para o lado direito e quando falar “Mar” saltar

para o lado esquerdo. Se você errou não tem problema, comece novamente e preste bastante atenção!

3.3 Rouba o rabo

O que vou precisar? Tira de pano

Vamos brincar: Para esta brincadeira será necessário mais de uma pessoa, logo alguém da família deverá participar. Na brincadeira uma pessoa terá um “rabo” que será feito com uma tira de pano. A pessoa que tem o rabo deverá fugir das outras que tentarão pegar o rabo. A pessoa que pegar deverá colocar o rabo e não deixar que os outros peguem.

3.4 Fugitivo

O que vou precisar? -

Vamos brincar: Nessa brincadeira você terá que brincar com o papai e a mamãe. Uma das pessoas da brincadeira será o investigador e as outras serão os fugitivos. Os fugitivos deverão se esconder em espaços da casa e o investigador deverá procurá-los. Quando o investigador encontrar alguém, o fugitivo poderá tentar fugir correndo, mas se o investigador o pegar, ele será preso. Após todos os fugitivos serem pegos, um deles será escolhido como o novo investigador.

3.5 Não acorde o cachorro

O que vou precisar? Bola

Vamos brincar: Nesta atividade você deverá convidar alguém da sua família para brincar com você. Uma pessoa na brincadeira será o cachorro. O cachorro estará “dormindo” e perto dele ficará uma bola. A outra pessoa deverá tentar chegar próximo do cachorro e pegar a bolinha sem deixar o cachorro acordar. Se a pessoa conseguir pegar a bolinha, ela venceu a rodada. Se o cachorro acordar, ele deverá sair correndo atrás da pessoa. A pessoa que o cachorro pegar será o novo cachorro.

4 Imitações

4.1 Acerte o filme/desenho

O que vou precisar? -

Vamos brincar: Chame todo mundo que está em casa e faça uma brincadeira de acerte o filme. Nesta atividade você deverá imitar um personagem que gosta muito e que está presente no seu filme ou desenho preferido. Sem fazer nenhum tipo de som e apenas realização gestos corporais, você deverá imitar seu personagem enquanto as outras pessoas tentam descobrir. Se estiver muito difícil para elas dê uma dica. A pessoa que acertar trocará de lugar e realizará uma nova imitação.

4.2 Imitação da profissão

O que vou precisar? -

Vamos brincar: Chegou a hora de imitar uma profissão! Se você ainda não sabe o que é uma profissão peça para o papai ou a mamãe explicar, mas de maneira bem simples é o que os adultos fazem, logo você poderá ser um jardineiro, padeiro, motorista, professor, engenheiro, médico... Nessa atividade uma pessoa por vez deverá imitar um ofício e as

outras pessoas deverão tentar descobrir o que está sendo imitado. A pessoa que descobrir a imitação irá no lugar e realizará uma nova imitação.

4.3 Imitar o movimento

O que vou precisar? -

Vamos brincar: Essa será uma atividade de desafio. Quanto mais pessoas participarem, melhor. Nessa atividade a pessoa que iniciar deverá fazer um movimento e todas as outras pessoas deverão imitar. A cada vez a pessoa deverá tentar deixar o movimento mais complexo e as outras pessoas deverão imitar. Quem será que faz o movimento mais difícil em casa?

4.4 Imitação do Mico

O que vou precisar? Jogo do mico, cartas com animais impressos

Vamos brincar: Será que todo mundo consegue descobrir os animais? Nessa atividade você deverá usar cartas ou papéis com diversos animais. Se você não tiver isso pronto poderá buscar em revistas ou pedir para alguém de casa imprimir. Uma pessoa por vez irá pegar uma carta e imitar o animal que está presente na carta. A pessoa que descobrir a imitação que está sendo feita irá realizar a próxima imitação.



4.5 Imitação das coisas

O que vou precisar? -

Vamos brincar: Normalmente imitamos seres vivos, mas será que dá para imitar seres não vivos também?? Nessa brincadeira o desafio é esse. Seguirá algumas propostas para a realização desta atividade, mas o papai e a mamãe também poderão propor outras imitações. Em um segundo momento será a sua vez de propor para o papai e para a mamãe coisas que eles deverão imitar. Segue algumas possibilidades:

- Derreter como um sorvete
- Balançar como as folhas das árvores
- Correr como um rio
- Voar como um avião
- Flutuar como a nuvem
- Jogar uma bola invisível

5 Imagem Corporal

5.1 Boliche do pé

O que vou precisar? Garrafas; bola

Vamos brincar: Nesta brincadeira deveremos jogar o boliche apenas utilizando os pés. Dessa forma poderemos convidar o papai e a mamãe a tentar jogar junto. Na atividade deveremos chutar uma bola em direção aos pinos de boliche. Quem conseguir derrubar

mais pinos será o vencedor. Em uma rodada o chute deverá ser realizado com um pé e na outra com o outro.

5.2 Salta e cai com um pé só

O que vou precisar? -

Vamos brincar: Agora tentaremos uma atividade diferente! Nessa atividade deveremos dar um salto e tentar cair com um pé só no chão. Em um primeiro momento poderemos tentar cair com o pé que temos maior facilidade, mas ao longo da atividade os dois pés deverão ser utilizados na hora de pousar no chão após o salto. Logo deveremos alternar um pé e depois o outro na hora de saltar e pisar no chão com apenas um pé.

5.3 Desafio da mão direita e mão esquerda

O que vou precisar? -

Vamos brincar: Esta será uma atividade de desafio. Alguém de casa irá lhe auxiliar nesta atividade. A pessoa deverá falar mão direita ou mão esquerda. Quando ela falar mão direita você deverá levantar a mão direita e quando falar mão esquerda, você deverá levantar a mão esquerda. Não tem problema se você errou, haverá outras tentativas e tenho certeza que você estará craque no final da atividade!

5.4 Pega pega da parte do corpo

O que vou precisar? -

Vamos brincar: Chame o papai, a mamãe, o irmão, a irmã ou alguém de casa para brincar neste pega pega de um contra o outro. Uma pessoa será a pegadora e a outra deverá fugir. A pessoa que irá fugir deverá escolher uma parte do corpo. A pegadora deverá correr atrás dela e tentar pegar a parte do corpo escolhida. Após ser pega, as pessoas trocam de ação.

5.5 Mexa duas partes do corpo

O que vou precisar? -

Vamos brincar: Nesta atividade você precisará da ajuda de alguém de casa. A pessoa deverá falar duas partes do corpo e você terá que tentar mexer as duas partes ao mesmo tempo.

Logo, se a pessoa falar cabeça e mão, estas duas partes do corpo deverão se movimentar.
Será que você consegue mexer duas partes ao mesmo tempo??

6 Brincadeiras Cantadas

6.1 Fui à Espanha

O que vou precisar? -

Vamos brincar: Nesta brincadeira deveremos chamar as pessoas de casa e fazer uma roda. Após a roda estar feita deveremos cantar a música “Fui à Espanha”. Nesta atividade, rodando, deveremos performar as ações que estão presentes na música. Se você, o papai ou a mamãe ainda não conhecem a música:

Fui à Espanha
Buscar o meu chapéu,
Azul e branco,
Da cor daquele céu.

Olha a palma, palma, palma.
Olha pé, pé, pé.
Olha roda, roda, roda.
Caranguejo peixe é.

Caranguejo não é peixe.
Caranguejo peixe é.
Caranguejo só é peixe
Na enchente da maré.

Samba, crioula,
Que veio da Bahia,
Pega a criança
E joga na bacia.

A bacia é de ouro
Areada com sabão
E depois de areada
Enxugada com um roupão.

O roupão é de seda,
Camisinha de filó.
Cada um pegue seu par
Para dar bênção a vovó.

A bênção, vovó !
A bênção, vovó!

6.2 Pai Francisco

O que vou precisar? -

Vamos brincar: Para esta brincadeira deveremos fazer uma roda. Quanto mais pessoas participar, mais legal será a brincadeira. Uma pessoa será escolhida para ser “o Pai Francisco”. Ela deverá ficar de fora da roda. Quando começarem a cantar a música, a pessoa que é o Pai Francisco deverá tomar o lugar de outra pessoa da roda. E assim em diante a brincadeira irá continuar, até todas as pessoas da roda ocuparem a posição do Pai Francisco. A música da brincadeira segue abaixo:

Pai Francisco entrou na roda tocando seu violão

Dã rã rã bão bão

Vem de lá seu delegado e pai Francisco foi pra prisão

Pai Francisco entrou na roda tocando seu violão

Dã rã rã bão bão

Vem de lá seu delegado e pai Francisco foi para a prisão

Como ele vem todo requebrado parece um boneco desengonçado

Como ele vem todo requebrado parece um boneco desengonçado

6.3 Ciranda, cirandinha

O que vou precisar? -

Vamos brincar: Vamos fazer uma roda para essa brincadeira. Nesta brincadeira deveremos apenas formar uma roda e rodar em diversas velocidades enquanto cantamos a música. Em um primeiro momento iniciaremos rodando de maneira devagar e progressivamente aumentaremos a velocidade da roda. Não é necessário que fique muito rápido, sendo que a velocidade da roda poderá ser controlada pelo papai ou mamãe.

Ciranda, cirandinha

Vamos todos cirandar!

Vamos dar a meia volta

Volta e meia vamos dar

O anel que tu me deste

Era vidro e se quebrou

O amor que tu me tinhas

Era pouco e se acabou

6.4 Passa anel

O que vou precisar? Anel

Vamos brincar: Na atividade anterior a música da Ciranda, cirandinha trata de um anel que se quebrou. Nesta atividade utilizaremos a música como referência para a atividade. Quanto mais pessoas participarem, mais divertida será a brincadeira. Nesta atividade uma pessoa ficará com um anel e deverá passar pela mão das outras pessoas. Outra pessoa deverá ficar de fora e tentar descobrir com quem está o anel. Se a pessoa a descobrir terá o direito de passar o anel.

6.5 Pirulito que bate, bate

O que vou precisar? -

Vamos brincar: Para esta atividade cantaremos a música “Pirulito que bate, bate”. Na atividade poderemos ficar todos em um espaço de casa e cantar a música. No momento que a música fala “bate, bate” em um primeiro momento deveremos bater palmas. Em um segundo momento os pés deverão ser batidos no chão. E em um momento final da atividade deveremos bater as mãos com alguém que também está participando da atividade.

Pirulito que bate, bate

Pirulito que já bateu

Quem gosta de mim é ela

Quem gosta dela sou eu

Boas atividades e brincadeiras!!