

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA QUARENTENA EM FAMÍLIA – 1º AO 5º ANO.

O indivíduo é formado por uma série de relações sociais que ele adquire durante toda a vida. A família é o primeiro círculo de convivência que a pessoa conhece, por tanto ele é a base da nossa formação.

É na família que o ser aprende o que é respeito, compromisso, disciplina e compartilhar. É com eles que criamos experiências e através dos seus ensinamentos adquirimos confiança necessária para fortalecer nossa independência e individualidade como ser humano.

<https://afamiliaemfoco.com.br/a-importancia-do-convivio-familiar/>

### É IMPORTANTE SABER:

O ato de brincar pode ser conduzido independentemente de tempo, espaço ou objetos, isto proporciona que a criança crie, recrie, invente e use sua imaginação, tornando o ambiente mais atrativo e saudável.

### ALGUMAS ATIVIDADES A SEGUIR FAZEM PARTE DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO FUNDAMENTAL DE 1º AO 5º ANO.

#### 1- CIRCUITO MOTOR

Nesta atividade as crianças exploraram um espaço preparado com materiais diversificados, todos os materiais podem ser adaptados de acordo com a realidade de cada família.

#### Desenvolvimento:

Em seu quintal ou outro espaço adequado crie uma sequência de movimentos. As atividades podem explorar corridas, saltos(em distância e altura), giros, equilíbrio, abaixar, levantar, etc.

Exemplo de circuito:

**1º Zigue-Zague** - coloque de 4 a 6 garrafas pet vazias enfileiradas com uma distância de aproximadamente 40 centímetros uma da outra;

**2º Túnel** - colocar 2 ou 3 cadeiras para que a criança passe por baixo;

**3º Salto de obstáculo** - 4 garrafas pet (com água) colocá-las em dupla paralelas e amarrar um barbante em sua boa ou no meio dependendo da altura da criança. A criança deverá saltar os obstáculos na primeira volta e na segunda poderá passar por baixo;

**4º Equilíbrio** - estender uma corda ou fazer um risco no chão (pode-se também usar tira de tecido ou papel), de aproximadamente 2 metros de comprimento. As crianças devem passar por cima, como se estivessem na corda bamba;

**5º Caixa do saber** - última etapa do circuito: colocar em uma caixa ou lata, algumas perguntas que fazem parte do conteúdo estudado em sala de aula (todas as disciplinas), pode-se também colocar perguntas de personagens, filmes, jogos, desenhos e programas que as crianças assistem e acompanham.

**Observações:** para a realização desta atividade a imaginação e criatividade podem ser bem exploradas e criadas juntamente com as crianças. Todas as pessoas da família podem participar.





## 2- PEGA BOLINHA

Atividade de atenção, agilidade e concentração.

**Material:** uma bolinha de borracha, meia ou papel;

### **Desenvolvimento:**

Esta atividade exige a participação de três (ou mais) pessoas para ser realizada;

Duas pessoas/crianças sentam de frente um para o outro e a bolinha fica no centro. Os participantes sentados só podem utilizar uma das mãos que começa na cabeça, a outra mão ficará para trás. O terceiro jogador irá dizer várias partes do corpo e os dois jogadores devem obedecer e colocar a mão do jogo onde o terceiro jogador falou, apenas quando o terceiro jogador falar "bola" é que a dupla deverá tocar nela. Esta atividade é de competição e vencerá aquele que pegar a bola por primeiro mais vezes. As duplas podem ser trocadas no decorrer do jogo.



### 3- DETETIVE

Atividade de atenção.

**Material:** papel e caneta.

**Desenvolvimento:**

Para a realização desta atividade é necessário no mínimo 4 pessoas.

Primeiro passo é cortar pequenos pedaços de papel e escrever em cada um: ASSASSINO - DETETIVE - VÍTIMA.

Neste jogo há apenas um detetive e um assassino e os outros jogadores serão as vítimas. Todos devem sentar em roda.

Digamos que 4 pessoas irão jogar, então haverá um DETETIVE, um ASSASSINO e duas VÍTIMAS. Os papéis devem ser dobrados e cada jogador pega o seu e mantém em segredo sua identidade.

**Funções:**

ASSASSINO - deve piscar discretamente para os outros jogadores. Neste caso se você for vítima e receber uma piscada deverá dizer "MORRI" e ficará fora do jogo.

DETETIVE: deve encontrar o assassino observando todos os jogadores. Caso identifique quem piscou deverá dizer "PRESO EM NOME DA LEI" e o jogo acaba e o detetive vence. Caso o detetive erre o palpite e prenda uma vítima o assassino vence. Se o jogo tiver mais de 4 pessoas e o detetive errar o palpite, o jogo pode continuar, pode-se dar duas ou três chances para o detetive.

VÍTIMAS: este jogador apenas espera para ser eliminado pelo assassino.

Importante: para o bom desenvolvimento do jogo todos devem manter em segredo suas identidades.

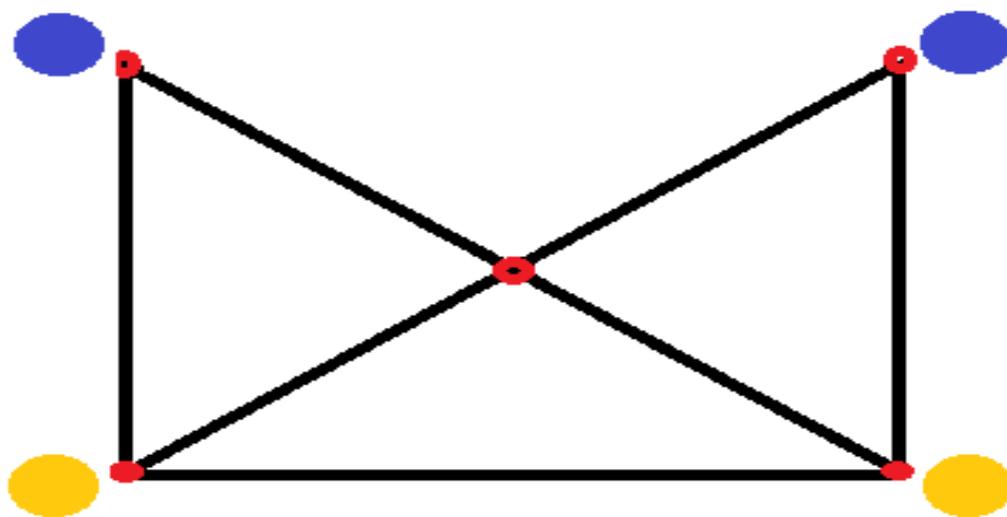
### 4- JOGO "PONG HAW K'I"

Jogo de raciocínio lógico

**Material:** uma folha de papel e 4 tampinhas de garrafa, sendo duas de uma cor e duas de outra.

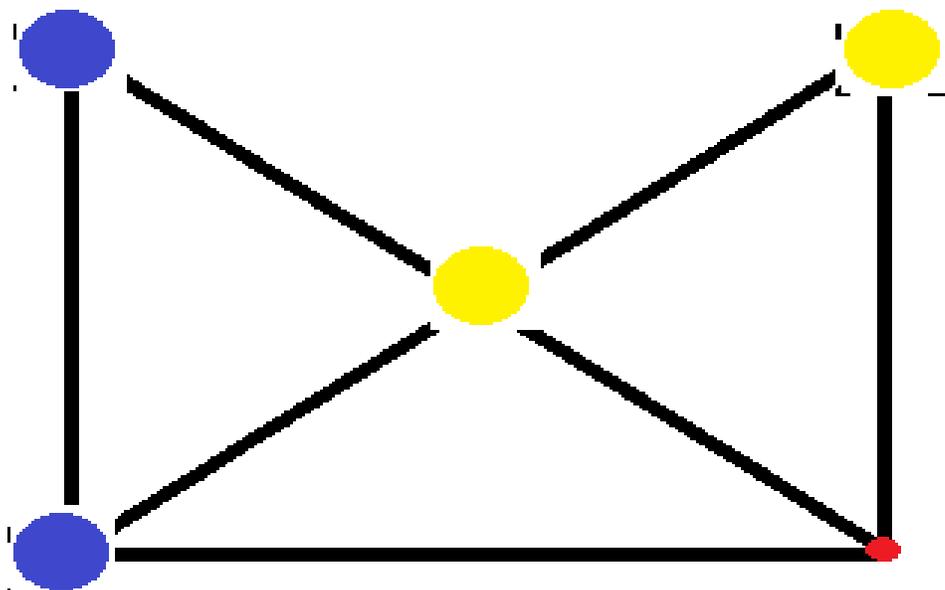
**Desenvolvimento:**

Na folha de papel desenhe o tabuleiro abaixo, os círculos azuis e amarelos representam as tampinhas de garrafa. O jogo deve iniciar com as tampinhas posicionadas como mostra a figura abaixo.

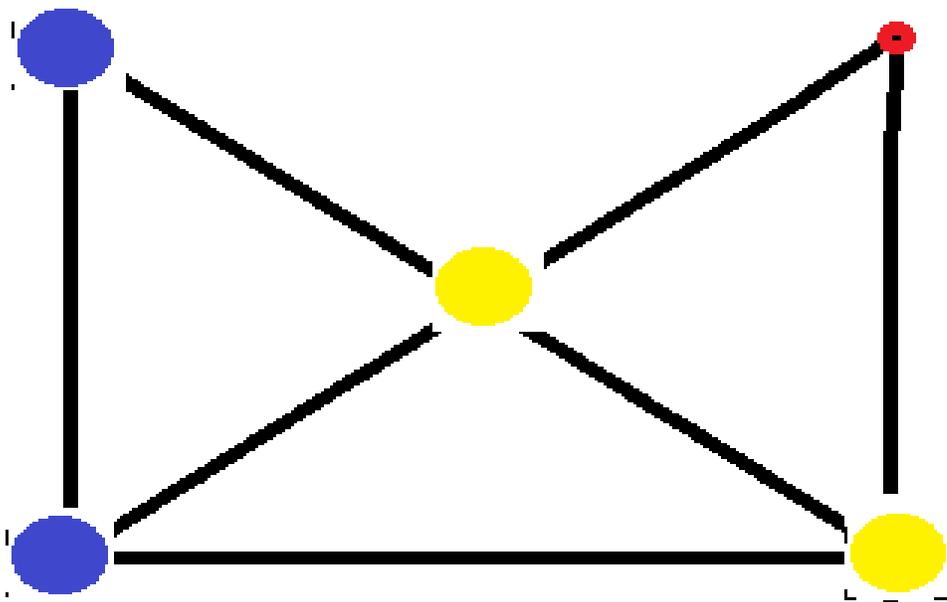


O objetivo do jogo é de bloquear o jogador adversário, as tampinhas só podem se mover em linhas retas sendo uma jogada por vez para cada jogador.

Exemplo:



Nesta figura o jogador azul ainda pode se movimentar para a direita.



Nesta figura o jogador azul ficou bloqueado pelo amarelo.

## 5- BRINCANDO DE CONSTRUIR

O tempo gasto na construção de um brinquedo já é uma brincadeira por si só.

As crianças geralmente constroem seus brinquedos com o que têm à volta: palhas, sabugos, folhas, pedras, madeiras, flores, sementes e materiais recicláveis (garrafa PET, tampinha de refrigerante, jornal, caixa de fósforos, caixas de sapato).

Essas construções podem ser inspiradas pelo ambiente em que vivem.

O que pode ser construído:

Bilboquê, conebol, binóculos, perna de pau, aviõzinho, boneca de papel, espingarda de bambu, carrinho, disco voador e tantos outros são brinquedos construídos por meninos e meninas do país. Basta soltar a imaginação e a criatividade.

Desafie sua criança a uma competição de aviõzinho de papel.

## 6- Quem sou eu?

Para esse jogo, são necessárias habilidades de detetive!

**Desenvolvimento:** os jogadores devem também estar em roda. Cada um escolhe o nome de um personagem de filme, desenho, artista, ou mesmo alguém do convívio deles, escreve num papel e gruda na testa do participante da direita, sem que ele veja. Cada criança faz perguntas para os outros jogadores sobre o que ela é. Por exemplo: “eu sou uma mulher?”. E os jogadores só podem responder sim ou não. Cada um tem uma chance de tentar adivinhar.

## 7- MORTO VIVO

**Desenvolvimento:** quando o líder disser: "Morto!", todos ficarão agachados. Quando o líder disser: "Vivo!", todos darão um pulinho e ficarão de pé. Quem não cumprir as ordens é eliminado, até sobrar um só participante, que será o vencedor e o próximo líder.

## 8- BOLA NA LATA 1

**Materiais:** bolas pequenas de borracha, meia ou papel; latas de diversos tamanhos.

**Desenvolvimento:** coloque as latas em cima de uma mesa ou no chão, com a "boca" para cima, a certa distância da marca onde as crianças vão lançar as bolas;

Se necessário pode colocar areia nas latas para fazer um contrapeso;

Os jogadores devem lançar as bolas tentando acertá-las dentro das latas. podem-se pontuar os lançamentos de acordo com o tamanho das latas - latas menores pontuam mais que as maiores. Para registrar a pontuação, utilize uma tabela, que depois será analisada com os jogadores, somando os pontos para descobrir quem venceu.

Para a organização desta brincadeira, pode determinar um número de lançamentos por jogador.

## 9- BOLA NA LATA 2

**Materiais:** bolas meia e latas de alumínio.

**Desenvolvimento:** empilhe as latas sobre uma mesa, cadeira ou escada.

Estabeleça uma distância das latas a partir de onde devem ser feitos os arremessos. Os jogadores devem arremessar as bolas tentando derrubar a maior quantidade de latas, ou derrubar todas no menor número de tentativas.



## 10 - Palavras cruzadas

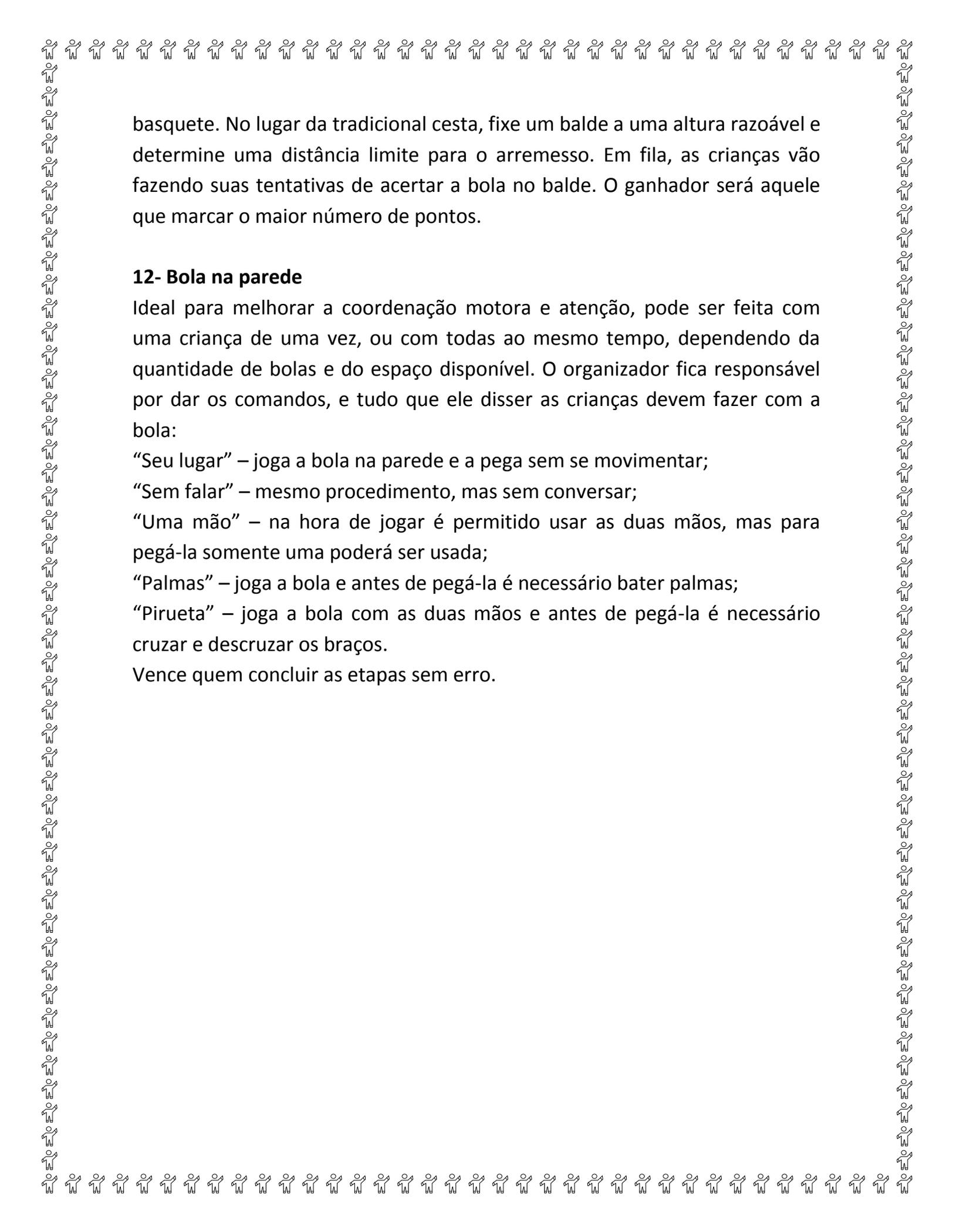
**Material:** uma bola de qualquer tamanho.

**Desenvolvimento:** formando um roda, as crianças devem escolher uma letra do alfabeto. Após a escolha, elas começaram a arremessar a bola entre si. Para dificultar, a cada arremesso elas devem dizer uma palavra que começa com a letra que escolheram. A cada erro a letra será trocada. Aquelas que forem errando devem pagar um mico. Vence aquele que não pagar nenhum mico.

## 11- Bola no balde

**Materiais:** Bolas de diferentes tamanhos e um balde ou bacia.

**Desenvolvimento:** brincadeira inspirada em um esporte, dessa vez, no



basquete. No lugar da tradicional cesta, fixe um balde a uma altura razoável e determine uma distância limite para o arremesso. Em fila, as crianças vão fazendo suas tentativas de acertar a bola no balde. O ganhador será aquele que marcar o maior número de pontos.

## **12- Bola na parede**

Ideal para melhorar a coordenação motora e atenção, pode ser feita com uma criança de uma vez, ou com todas ao mesmo tempo, dependendo da quantidade de bolas e do espaço disponível. O organizador fica responsável por dar os comandos, e tudo que ele disser as crianças devem fazer com a bola:

“Seu lugar” – joga a bola na parede e a pega sem se movimentar;

“Sem falar” – mesmo procedimento, mas sem conversar;

“Uma mão” – na hora de jogar é permitido usar as duas mãos, mas para pegá-la somente uma poderá ser usada;

“Palmas” – joga a bola e antes de pegá-la é necessário bater palmas;

“Piruetas” – joga a bola com as duas mãos e antes de pegá-la é necessário cruzar e descruzar os braços.

Vence quem concluir as etapas sem erro.