

---

## ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA FAZER EM CASA

PROFESSORES JANE & MAURÍCIO

---

Olá, querido(s) aluno(s)!!!!

Estamos com muita saudade de vocês e das aulas de Educação Física! Esperamos que estejam bem, junto(s) de seus familiares!!

### Qual o nosso objetivo?

**Manter-nos saudáveis, o mais próximo possível da nossa rotina, cuidando do nosso corpo e do nosso bem estar físico e mental. A atividade física fortalece nosso corpo contra as doenças, desde que seja feita com atenção, sem riscos, exageros e em um ambiente saudável e limpo.**

### Sigam sempre essas regrinhas abaixo:

1. Convide alguém na sua casa para se exercitar, brincar e se divertir com você;  
Sempre que precisar entrar na Internet para ver as atividades, peça a supervisão de um adulto;
2. Encontre um local adequado para a atividade proposta. Se necessário afaste os móveis e aumente o espaço do local onde está;
3. Não se coloque em risco próximo de objetos pontiagudos, vidros e quinas;
4. **Não se esqueça de, após brincar e se divertir, lavar e higienizar bem as mãos, o rosto e partes do corpo que entraram em contato com os objetos e com os ambientes que vocês brincaram. Arrumem a “bagunça” hein?!?!**

### A importância da atividade física

A **prática de atividade física** é, sem dúvida, essencial para aumentarmos nossa **qualidade de vida**. Inúmeros estudos demonstram como a prática frequente de atividade física evita doenças e melhora, até mesmo, nossa disposição para a realização de nossas atividades diárias.

Então antes de iniciarmos nossa atividade de hoje, assistam esse vídeo:

**<https://www.youtube.com/watch?v=UN-EHhrwyuQ>**

Viu? É bem fácil manter nossa saúde em dia, com um pouquinho de disposição e deixando a preguiça de lado, comemos melhor, dormimos melhor, fortalecemos ossos e músculos, e ainda melhoramos nosso humor. Então chega de teoria, e vamos nos mexer?

## Fazendo a bolinha

Você tem uma bolinha pequena em casa, do tamanho de uma bola de tênis? Se não, mãos à obra. Vamos fazer uma bola de meia (peça ajuda para um adulto), ela vai nos acompanhar por essas próximas semanas, então cuide dela e guarde com carinho.

- Procure uma meia velha, de preferência que tenha cano longo ou meia de seda (de mulher);
- Amasse papéis (jornal, revista ou papéis que iriam para reciclagem), no formato de uma bola e a insira dentro da meia (pode ser um pedaço de pano velho também).



- Torça a meia bem apertado (uma ou duas voltas), de maneira a ir dando o formato de bola e vire novamente a meia do avesso.
- Repita a torção e o virar do avesso tantas vezes quantas necessárias, até chegar ao limite da meia (caso vá costurar). Se for dar um nó no final, deixe sobrar um pouco do cano da meia.



- Com uma agulha e um fio de linha forte e duplo costure as bordas da meia com um ponto alinhavo, repuxando bem para ficar firme. Não se esqueça de ir modelando o formato da bola enquanto faz as torções. Peça a ajuda de um adulto para costurar.
- Outra sugestão é fechar as bordas com fita crepe ou dar um nó no pano que sobrar da meia.
- Se tiver dúvidas de como fazer, veja esse vídeo:  
<https://www.youtube.com/watch?v=uCTXSjLSpvo>



## **Agora é hora de brincar**

Agora encontre uma caixa de sapato, ou um cesto ou qualquer objeto no qual você possa arremessar a bolinha dentro e treinar sua mira.

Treine bastante, desafie as pessoas que estão com você e marque os pontos que você acertou!!



### **Lembre-se:**

Quanto menor a abertura desses “cestos” e quanto maior à distância, maior será o nível de dificuldade

Comece de perto, e aos poucos vá se afastando e criando dificuldades.

Exemplo: arremessar com apenas uma das mãos, de lado, de costas, de olhos fechados, etc.

**Saudades de você(s)!!!!**

**Beijos e abraços da Tia Jane e do Tio Maurício!**