

## 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!! Seguem algumas atividades para esse período de férias. Em breve estaremos juntos.

Abraços e beijos a todos!!!

Com carinho, **TIA JANE & TIO MAURÍCIO.**



### 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 e as brincadeiras fortalecem 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;
2. Sempre que precisar entrar na Internet para ver as atividades, peça a supervisão de um adulto;
3. Encontre um local adequado para a atividade proposta. Se necessário afaste os móveis e aumente o espaço do local onde está;
4. Não se coloque em risco próximo de objetos pontiagudos, vidros e quinas;
5. **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 do brincar

Brincar tem uma importância absurda nos processos de desenvolvimento humano. As brincadeiras de infância constituem o reflexo dos desafios da vida adulta. Os benefícios do brincar são gigantescos e, em sua maioria, desconhecidos pela sociedade. É de conhecimento de poucos que a brincadeira está entre os exercícios físicos mais completos. Além disso, através dela agregamos valores e virtudes à nossa vida.

*“O adulto, ao se permitir brincar com as crianças, sem envergonhar-se disto, poderá ampliar, estruturar, modificar e incrementar as experiências das crianças. Ao participar junto com as crianças das brincadeiras, ambos aprendem através da interação, constroem significados apropriando-se dos diversos bens culturais e se construindo ao mesmo tempo, entre lembranças de adultos que brincavam quando crianças ou não, entre novas brincadeiras lembradas, aprendidas ou inventadas, exibindo que, mais do que coisa de criança, elas são de todos aqueles que ousaram tornar-se criança também.”*

**Brincadeiras em Locais Fechados para Educação e Diversão – façam as adaptações necessárias de acordo com a faixa etária das crianças.**

**1) ESCREVENDO COM PALITOS**

Jogam duas equipes. Cada equipe recebera uma caixa de fósforos. Em cada rodada, o mestre irá dizer uma palavra qualquer. Após ouvir a palavra, as equipes deverão escreve-la com palitos de fosforo. A equipe que terminar primeiro, grita "*terminei*" e obriga a outra a parar. Se a equipe escrever corretamente, ganha um ponto. Se errar alguma coisa na palavra, o ponto vai para a rival. Ganha a equipe que obtiver mais pontos.

**2) STOP**

Jogam duas equipes. Cada uma com um escrivão. Em um papel, faz-se uma tabela com as categorias: ATRIZ/ATOR - ALIMENTO – CARRO - CANTOR/CANTORA - FILME - NOVELA - ANIMAL - CEP - PROGRAMA DE TV - TOTAL. Os escrivães de cada equipe sorteiam para saber com que letra será, e começa a competição. Os integrantes da equipe devem dizer para o escrivão palavras de cada categoria com a letra sorteada. A equipe que preencher a tabela primeiro, diz STOP e obriga a outra a parar. Ai, faz-se a contagem dos pontos. Respostas únicas = 10 pontos. Respostas iguais = 5 pontos. Resposta nenhuma = 0 ponto. Ganha a equipe que obtiver mais pontos na soma geral.

**3) COMPLETE A MÚSICA**

Toca-se uma música e, em certo momento, ela para O desafio de cada equipe e acertar corretamente a letra da música do ponto em que ela parou. Ganha a equipe que acertar mais.

**4) MEMÓRIA**

Uma frase é dita, cada um tem que repetir e aumentar, até alguém esquecer. Por exemplo, Maria diz "Fui a feira" Jose diz "Fui a feira comprar mandioca" Júlio diz "Fui a feira compra mandioca pra levar pra casa". E por aí vai até alguém esquecer e errar.

**5) FUT'SOPRO**

É uma espécie de futebol, mas ao invés de bola, usa-se bexiga e ao invés de pés, usa-se a boca. No final de cada extremidade da sala existira um gol. O Objetivo é, através do sopro, levar a bexiga ao gol. A equipe que fizer mais gols vence.

**6) RABO DO BURRO**

Desenhe um animal de costas ou de lado numa cartolina e prenda numa parede. Cada participante deve receber uma etiqueta autocolante grande (já destacada). De olhos vendados, deve caminhar ate o desenho e colar o rabo do animal. Quem colocar o rabo mais próximo do local correto é o vencedor.

**7) PALAVRAS CRUZADAS**

Jogam duas equipes, cada um com seu escrivão. O mestre dará uma mesma folha com palavras cruzadas (retiradas de revista ou jornal) para as equipes, que, em 15 minutos, deverão descobrir as palavras. Interessante permitir que cada equipe tenha direito a ajudas, como acesso a dicionários e pessoas mais velhas ajudando. No fim do tempo, ganha a equipe que acertar mais palavras.

**8) BOLA NA CAIXA**

Jogam todos os participantes, cada um representando sua equipe. Pegue 6 caixinhas pequenas e coloque-as em semicírculo, uma do lado da outra, com a boca aberta, possibilitando que uma bolinha entre dentro dela. No chão onde elas estiverem, escreva na frente de cada caixinha os valores: 10 - 20 – 30 - 40 - 50 - 60. Uma bolinha deverá ser colocada em determinado local predeterminado a frente do semicírculo. Um jogador de cada vez terá que colocar a bolinha dentro de uma das casas, soprando-a uma única vez. Cada bolinha acertada ganha o valor correspondente a casa. Esse valor será acrescido ao placar de cada equipe. No final, ganha a equipe que tiver mais pontos.

**9) JOGO DO PIM**

O mestre promovera um desafio ao participante: Contar de 1 a 40, mas quando chegar aos múltiplos de 4, falar PIM. Ex: "1, 2, 3, pim" "5, 6, 7, pim" "9, 10, 11, pim"... E por aí vai. Quem se atrapalhar, perde. Ganha o primeiro que chegar a 40.

**10) QUE ANIMAL EU SOU?**

Os participantes formam um círculo. O mestre chama um voluntario e coloca-lhe nas costas um letreiro. Esta pessoa não pode saber o nome que está escrito. A um sinal do animador, o voluntario percorre o interior do círculo fazendo perguntas as demais pessoas, para identificar seu animal. Seus companheiros podem responder apenas com um *sim* ou um *não*. Se conseguir adivinhar, volta a integrar o círculo e escolhe um novo voluntario passa a repetir a experiencia, com outro letreiro.