

EDUCAÇÃO FÍSICA



O QUE É A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE FRANCA:

NESSE MOMENTO DA PANDEMIA COVID-19 (NOVO CORONAVÍRUS) QUE ESTAMOS VIVENDO AS CRIANÇAS ESTÃO EM CASA DEVIDO AO ISOLAMENTO SOCIAL QUE SE IMPÕE E A SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO EMPENHA-SE NA ELABORAÇÃO E CIRCULAÇÃO DE MATERIAL DE APOIO PARA QUE ALGUMAS ATIVIDADES ESCOLARES POSSAM SER REALIZADAS EM CASA OPORTUNIZANDO AOS ALUNOS A CONTINUIDADE DO HÁBITO DE ESTUDO.

QUAL LEMBRANÇA VEM A SUA MENTE QUANDO VOCÊ LEMBRA DAS SUAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUANDO CRIANÇA E ADOLESCENTE?

TALVEZ VOCÊ TENHA SE LEMBRADO DE ALGUM ESPORTE, CAMPEONATO, ALGUM AQUECIMENTO. TUDO ISSO ESTÁ RELACIONADO COM ESSE COMPONENTE CURRICULAR, MAS ALGUMAS MUDANÇAS ACONTECERAM AO LONGO DOS ANOS E A PROPOSTA DA REDE MUNICIPAL ESTÁ DE ACORDO COM A BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR E ALÉM DE SE MOVIMENTAREM, AS CRIANÇAS REFLETEM SOBRE AS PRÁTICAS, TRABALHAM EM EQUIPE, APRENDEM A SE EXPRESSAR, RESOLVER PROBLEMAS E RESPEITAR SUAS EMOÇÕES E ÀS DOS COLEGAS.

A EDUCAÇÃO FÍSICA É UM DOS COMPONENTES CURRICULARES PRESENTE NO DIA A DIA DOS ALUNOS NA ESCOLA E PARA ESSE MOMENTO DE PANDEMIA IREMOS SUGERIR ATIVIDADES QUE FAZEM PARTE DO TEMA: BRINCADEIRAS E JOGOS DA CULTURA POPULAR PARA SEREM DESENVOLVIDAS EM CASA. UM DOS OBJETIVOS É RESGATAR AS BRINCADEIRAS DA CULTURA POPULAR E PORTANTO CONTAMOS COM A SUA COLABORAÇÃO E PARTICIPAÇÃO PARA QUE SEJAM MOMENTOS PRAZEROSOS EM FAMÍLIA.



"A criança aprende brincando e brinca aprendendo!"



"Uma criança que não brinca muito demora mais aprender a ler, escrever, conviver então nem se fala!"



"Quando as crianças brincam elas estão aprendendo o tempo todo."

**BRINCADEIRAS E
JOGOS DA CULTURA
POPULAR
1º ANO**

SUGESTÃO DE ATIVIDADES:

CONVERSE COM SEU FILHO SOBRE AS BRINCADEIRAS DA SUA INFÂNCIA. CONTE PARA ELA SUA BRINCADEIRA FAVORITA E COM QUEM VOCÊ COSTUMAVA BRINCAR, QUEM TE ENSINOU A BRINCAR E QUAL SUA LEMBRANÇA DESSES MOMENTOS.

NA PRÁTICA:

1ª SEMANA:

RIO VERMELHO (ADAPTADO)

MARQUE DOIS ESPAÇOS UM DE FRENTE PARA O OUTRO (PODEM SER DUAS PAREDES, DUAS LINHAS RISCADAS NO CHÃO, DUAS CORDAS NO CHÃO):



A CRIANÇA FICA DO LADO **A** E DEVE PASSAR PARA O LADO **B** E DEPOIS DO LADO **B** PARA O LADO **A** FAZENDO MOVIMENTOS DIFERENTES CONFORME VOCÊ FOR PEDINDO:

ATRAVESSAR PULANDO COM UM PÉ SÓ. ATRAVESSAR IMITANDO UM LEÃO. ATRAVESSAR SALTANDO COM OS DOIS PÉS. ATRAVESSAR ANDANDO DE COSTAS. ATRAVESSAR COM PASSINHOS DE FORMIGA. COM PASSOS DE GIGANTE. ATRAVESSAR CORRENDO O MAIS RÁPIDO QUE CONSEGUIR. ATRAVESSAR E LADO COMO UM CARANGUEIJO. IGUAL UM SAPO. ATRAVESSAR “GIRANDO EM PÉ. ATRAVESSAR MARCHANDO COMO SOLDADO. ATRAVESSAR SALTANDO DE COSTAS. ATRAVESSAR DO JEITO QUE MAIS GOSTOU OU DE UM JEITO DIFERENTE QUE A CRIANÇA ESCOLHER.

SE VOCÊ PUDER, PARTICIPE JUNTO SERÁ MAIS DIVERTIDO E SIGNIFICATIVO.

ESTÁTUA:

VOCÊ VAI PRECISAR DE UM APARELHO DE MÚSICA, PODE SER NO CELULAR OU CAIXINHA DE SOM.

AS CRIANÇAS FICAM ESPALHADAS PELO ESPAÇO, CAMINHANDO OU DANÇANDO NO RITMO DA MÚSICA. QUANDO VOCÊ QUISER, ABAIXE O VOLUME E DIGA: "ESTÁTUA"!

AS CRIANÇAS DEVEM FICAR EM POSIÇÃO DE ESTÁTUA, SEM SE MEXER E VOCÊ (MESTRE DAS ESTÁTUAS) VAI TENTAR FAZER CARETAS E BRINCADEIRAS PARA VER QUEM SE MEXE PRIMEIRO.

SE HOVER MAIS DE UMA PESSOA BRINCANDO, AQUELE QUE MEXER POR ÚLTIMO "VENCE" E VAI PRO LUGAR DO MESTRE DAS ESTÁTUAS.

2ª SEMANA:

ESCONDE VARETA (OBJETOS):

ESCONDER OBJETOS (QUENTE E FRIO, QUEIMOU E ESFRIOU)

MATERIAL: QUALQUER OBJETO (CANUDO, PALITO, ETC).

ALGUEM ESCONDE UM OBJETO, ENQUANTO OS OUTROS FECHAM OS OLHOS. À VOZ DE "PRONTO", AS CRIANÇAS SAEM A PROCURAR. QUEM ESCONDEU O OBJETO VAI ALERTANDO, CONFORME A DISTÂNCIA QUE ESTIVEREM DO ESCONDERIJO: "ESTÁ QUENTE" (QUANDO PRÓXIMO), "ESTÁ FRIO" (QUANDO LONGE), "ESTÁ QUEIMANDO" (QUANDO BEM PERTO). QUEM ENCONTRAR O OBJETO SERÁ O ENCARREGADO DE ESCONDÊ-LO NA REPETIÇÃO DA BRINCADEIRA.

MORTO VIVO:

O ADULTO PODE SER O LÍDER PRIMEIRO E FICARÁ À FRENTE DOS OUTROS PARTICIPANTES. É ELE QUEM DARÁ AS INSTRUÇÕES A SEREM SEGUIDAS PELOS JOGADORES.

QUANDO O LÍDER DISSER: 'MORTO!', TODOS TERÃO QUE AGACHAR. QUANDO O LÍDER DISSER: 'VIVO', TODOS TERÃO QUE FICAR EM PÉ. QUEM NÃO CUMPRIR OU ERRAR O COMANDO É ELIMINADO, ATÉ FICAR SOMENTE UM PARTICIPANTE, QUE SERÁ O VENCEDOR E O PRÓXIMO LÍDER.

A VELOCIDADE EM QUE OS COMANDOS DE 'VIVO' OU 'MORTO' SÃO DADOS, VAI DEFINIR O GRAU DE DIFICULDADE DA BRINCADEIRA, ASSIM COMO A SEQUÊNCIA, QUE FICARÁ POR CONTA DO LÍDER, COM O INTUITO DE CONFUNDIR E EXIGIR MAIS ATENÇÃO DOS PARTICIPANTES.

VARIAÇÕES (OUTRO JEITO DE JOGAR):

✓ QUANDO FALAR: "MUITO VIVO" - PULAR DE FELICIDADE. ENTÃO, PREPARE O SALTO, DE PREFERÊNCIA COM OS BRAÇOS PARA CIMA.

✓ CLARO QUE SE VOCÊ PODE FICAR "MUITO VIVO", CONSEGUIE FICAR TAMBÉM "MUITO MORTO". COMO? DEITADO NO CHÃO.

✓ **PANELA DE PRESSÃO:** AO OUVIR O COMANDO, OS PARTICIPANTES DA BRINCADEIRA DEVEM GIRAR EM TORNO DE SI MESMOS, COM UMA MÃO NO ALTO DA CABEÇA, FAZENDO CHIIIIIIII OU O BARULHO DA PANELA DE PRESSÃO QUE VOCÊ CONHEÇA.

3ª SEMANA:

BALANÇA CAIXÃO:

UM PARTICIPANTE É ESCOLHIDO O REI E SE SENTA EM UMA CADEIRA OU EM UM MURO BAIXO. OUTRO PARTICIPANTE É ELEITO O SERVO. ELE SE AJOELHA DE FRENTE PARA O REI E APÓIA O ROSTO EM SEU COLO. OS DEMAIS FORMAM UMA FILA ATRÁS DO SERVO, CADA UM APOIANDO A CARA NAS COSTAS DO COMPANHEIRO DA FRENTE. TODOS RECITAM: "BALANÇA, CAIXÃO/ BALANÇA VOCÊ/ DÁ UM TAPA NAS COSTAS/ E VAI SE ESCONDER". O ÚLTIMO DA FILA DÁ UM TAPA NAS COSTAS DO QUE ESTÁ NA SUA FRENTE E SE ESCONDE. UMA A UMA, AS CRIANÇAS VÃO REPETINDO ESSA AÇÃO ATÉ QUE TODAS ESTEJAM ESCONDIDAS. É A VEZ, ENTÃO, DO SERVO SAIR À PROCURA DOS COLEGAS. GANHA QUEM FOR PEGO POR ÚLTIMO. A BRINCADEIRA RECOMEÇA COM A ESCOLHA DE OUTRAS CRIANÇAS PARA REPRESENTAR OS PERSONAGENS.

AUMENTA-AUMENTA:

DUAS CRIANÇAS SEGURAM A CORDA (PODE SER UM BARBANTE OU FITA) PELAS PONTAS BEM PRÓXIMA AO CHÃO E AS OUTRAS PULAM. A ALTURA DA CORDA VAI AUMENTANDO AOS POUCOS. A BRINCADEIRA TERMINA QUANDO RESTA APENAS UM PARTICIPANTE CAPAZ DE PULAR A CORDA ÀQUELA ALTURA.

VARIAÇÃO: MARCAR NO CHÃO UM PONTO DA ONDE A CRIANÇA IRÁ SALTAR E A CORDA OU BARBANTE UM POUCO A FRENTE. IR AUMENTANDO A DISTÂNCIA ATÉ A CRIANÇA NÃO CONSEGUIR MAIS:



4ª SEMANA:

MÚSICA — CAVALO GULOSO:

ADULTO FALA E AS CRIANÇAS REPETEM A LETRA E OS GESTOS:

*EU TINHA UM CAVALO GULOSO
QUE COMIA CAPIM
DE TANTO COMER CAPIM

SEU BRACINHO FICOU ASSIM (DOBRA O BRAÇO DIREITO) E FAZ UMA DANCINHA PARA DIREITA E PARA ESQUERDA CANTANDO: ASSIM, ASSIM, ASSIM

ASSIM, ASSIM, ASSIM

*EU TINHA CAVALO GULOSO
QUE COMIA CAPIM

DE TANTO COMER CAPIM

SEU BRACINHO FICOU ASSIM (DOBRA O BRAÇO ESQUERDO) E FAZ UMA DANCINHA PARA DIREITA E PARA ESQUERDA CANTANDO: ASSIM, ASSIM, ASSIM

ASSIM, ASSIM, ASSIM

*EU TINHA UM CAVALO GULOSO

QUE COMIA CAPIM

DE TANTO COMER CAPIM

SUA PERNINHA FICOU ASSIM (ENTORTA A PERNA DIREITA PARA O LADO) E FAZ UMA DANCINHA PARA DIREITA E PARA ESQUERDA CANTANDO:

ASSIM, ASSIM, ASSIM

ASSIM, ASSIM, ASSIM

*EU TINHA UM CAVALO GULOSO

QUE COMIA CAPIM

DE TANTO COMER CAPIM

A OUTRA PERNINHA FICOU ASSIM (ENTORTA A PERNA ESQUERDA PARA O LADO) ASSIM, ASSIM, ASSIM

ASSIM, ASSIM, ASSIM

*EU TINHA UM CAVALO GULOSO

QUE COMIA CAPIM

DE TANTO COMER CAPIM

SUA CABEÇA FICOU ASSIM (ENTORTA A CABEÇA PARA DO LADO DIREITO) E FAZ UMA DANCINHA PARA DIREITA E PARA ESQUERDA CANTANDO: ASSIM, ASSIM, ASSIM

ASSIM, ASSIM, ASSIM

*EU TINHA UM CAVALO GULOSO

QUE COMIA CAPIM

DE TANTO COMER CAPIM

SUA LINGUINHA FICOU ASSIM (PÕE A LÍNGUA PARA FORA) E FAZ UMA DANCINHA PARA DIREITA E PARA ESQUERDA CANTANDO: ASSIM, ASSIM, ASSIM

ASSIM, ASSIM, ASSIM

*EU TINHA UM CAVALO GULOSO

QUE COMIA CAPIM

DE TANTO COMER CAPIM

ACABOU CAINDO ASSIM (DEITA NO CHÃO)

ASSIM, ASSIM, ASSIM

ELEFANTE COLORIDO:

ADULTO FICA EM FRENTE A CRIANÇA E DIZ: "ELEFANTE COLORIDO!" AS CRIANÇAS RESPONDEM: "QUE COR?" O ADULTO ESCOLHE UMA COR E AS CRIANÇAS SAEM CORRENDO PARA TOCAR EM ALGO QUE TENHA AQUELA TONALIDADE.

SORTE DE QUEM TIVER A COR NA ROUPA: JÁ ESTÁ NO PIQUE! SE O PEGADOR ENCOSTAR NA CRIANÇA ANTES DE ELA CHEGAR À COR, É PEGA. PODE-SE COMBINAR DE TROCAR

QUEM IRÁ FALAR A COR, OU APENAS CONTINUAR FALANDO OUTRAS CORES - CADA VEZ MAIS DIFÍCEIS DE ENCONTRAR.

VARIAÇÃO: ASSIM QUE ESTIVER FICANDO FÁCIL PODE-SE INTRODUIR O “PEGA-PEGA” — APÓS DIZER A COR O ADULTO PODE TENTAR PEGAR ANTES QUE AS CRIANÇAS CHEGUEM AO PIQUE, QUE É A COR ESCOLHIDA.

BRINQUEDO BOLINHA DE “MEIA” (COM SACOLA):

FAÇA SUA PRÓPRIA BOLINHA PARA BRINCAR: PEGUE UMA SACOLA E AMASSE COMO SE FOSSE UMA BOLINHA. COLOQUE DENTRO DE OUTRA SACOLINHA E AMASSE TAMBÉM EM FORMATO DE BOLINHA. COLOQUE DENTRO DE UM TERCEIRA SACOLINHA, ESSA VOCÊ DEVE GIRAR A PONTA E IR FECHANDO NO FORMATO DE UMA BOLINHA AGORA GIRANDO A PONTA ATÉ NÃO SOBRRAR MAIS. SE QUIZER PODE COLOCAR DENTRO DE UMA QUARTA SACOLA E FAZER IGUAL A ÚLTIMA — GIRAR ATÉ SUMIR A PONTA. DEPOIS COLOQUE ESSA BOLINHA DE SACOLA DENTRO DE UMA MEIA, DÊ UMA TORCIDA NA PONTA ENROLE NA SACOLA E SE QUIZER PODE COSTURAR OU COLAR COM COLA QUENTE. AGORA É SÓ BRINCAR:

QUANTAS VEZES CONSEGUE REBATER SEM DEIXAR CAIR NO CHÃO. REBATA PARA CIMA O MAIS ALTO QUE CONSEGUIR POR VÁRIAS VEZES (COM AS DUAS MÃOS). REBATA PARA FRENTE O MAIS LONGE QUE CONSEGUIR (COM AS DUAS MÃOS). REBATA DE UMA MÃO PARA OUTRA SEM DEIXAR CAIR. TENDE REBATER COM VÁRIAS PARTES DO CORPO: PERNA, PÉS, CABEÇA, BRAÇO...

AGORA TENDE REBATER PARA OUTRA PESSOA O MÁXIMO DE VEZES SEM DEIXAR CAIR NO CHÃO.

LEMBRE-SE, QUANTO MAIS FIZER ESSES DESAFIOS MELHOR VOCÊ IRÁ FICAR.