

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 EQUIPÉ, 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
2º 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 DE 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.

AMARELINHA:

COM UM GIZ OU PEDACINHO DE TIJOLO, DESENHAR O DIAGRAMA COMPOSTO DE 6 PARTES, E DEPOIS NUMERÁ-LOS DE 1 A 6.

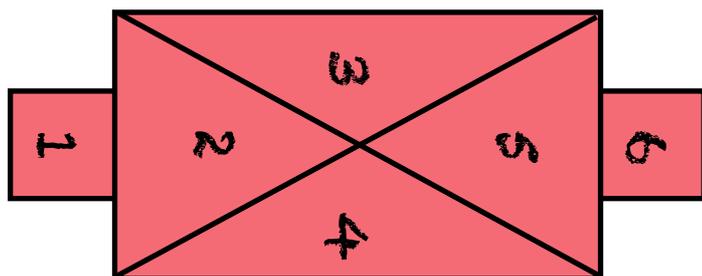
FEITO ISSO, PARA COMEÇAR A JOGAR, A CRIANÇA JOGA A PEDRINHA NO NÚMERO 1, SE ACERTAR ELA DEVE PULAR COM UM PÉ (NAS CASAS SOLITÁRIAS) OU DOIS PÉS (NAS CASAS DUPLAS), SEM PISAR NA CASA ONDE ESTÁ A PEDRINHA, ATÉ O NÚMERO 6 E VOLTAR. NA VOLTA ELA DEVE PEGAR A PEDRINHA DO CHÃO AINDA SEM PISAR NO NÚMERO 1.

SE A CRIANÇA ERRAR, OU SEJA, NÃO CONSEGUIR SE EQUILIBRAR PARA PEGAR O MARCADOR, ENTÃO SERÁ A VEZ DO PRÓXIMO JOGADOR.

ISSO SE REPETE ATÉ QUE SE COMPLETE TODOS OS NÚMEROS.

OBS.: CASO A CRIANÇA ESTEJA JOGANDO SOZINHA, ELA VAI TENTANDO O ATÉ ACERTAR.

SE VOCÊ CONHECE OUTRO FORMATO DE AMARELINHA OU OUTRAS REGRAS COMPARTILHE COM SUA CRIANÇA E SE DIVIRTA COM ELA.



2ª SEMANA:

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

MORTO VIVO:

O ADULTO PODE SER O LÍDER PRIMEIRO E FICARÁ À FRENTE DOS OUTROS PARTICIPANTES. É VOCÊ QUEM PASSARÁ 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 SER TAMBÉM "MUITO MORTO". COMO? DEITADO NO CHÃO.

✓ PAINEL 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 PAINEL DE PRESSÃO QUE VOCÊ CONHEÇA.

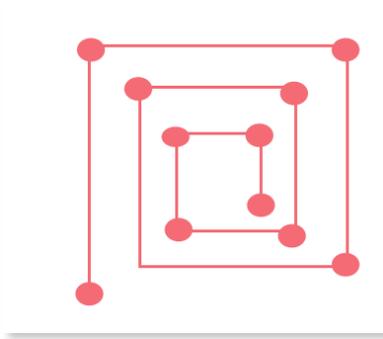
3ª SEMANA:

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 ESCONDIDOS. GANHA QUEM FOR PEGO POR ÚLTIMO. A BRINCADEIRA RECOMEÇA COM A ESCOLHA DE OUTRAS CRIANÇAS PARA REPRESENTAR OS PERSONAGENS.

JOGO DO LABIRINTO

ESTA É UMA BRINCADEIRA POPULAR DE MOÇAMBIQUE (AFRICA) QUE É BEM FÁCIL DE BRINCAR. VOCÊ PODE DESENHAR O LABIRINTO NO CHÃO OU MESMO NO PAPEL. JOGA-SE EM DUPLAS.



A CADA RODADA TIRA-SE “ JÁ QUEM PÔ”, QUEM VENCER AVANÇA PARA CADA MARCA DO LABIRINTO. GANHA O JOGO QUEM CHEGAR PRIMEIRO NO CENTRO DO LABIRINTO. SE JOGAR USANDO O PAPEL, VC DEVE USAR DUAS PEDRINHAS OU TAMPINHAS DE GARRAFA.

PULAR ELÁSTICO:

PARA ESTA BRINCADEIRA VOCÊ PRECISARÁ DE UM ELÁSTICO MEDINDO APROXIMADAMENTE 3 METROS, AMARRANDO UMA PONTA NA OUTRA. SÃO NECESSÁRIOS TRÊS PARTICIPANTES.

UMA DICA: VOCÊ PODE IMPROVISAR ESTE BRINQUEDO USANDO MEIAS- CALÇAS.

DUAS PESSOAS, DISTANTES DOIS METROS UMA DA OUTRA, COLOCAM O ELÁSTICO AO REDOR DE SUAS PERNAS, FORMANDO UM RETÂNGULO.

O TERCEIRO PARTICIPANTE SE POSICIONA AO LADO DO ELÁSTICO ESTICADO E PULA NO VÃO DO RETÂNGULO, DE DIVERSAS MANEIRAS. PARA AVANÇAR NO JOGO VOCÊ DEVE REPETIR A SEQUÊNCIA EM TRÊS ALTURAS (TORNOZELO, JOELHO E COXA). SE VOCÊ ERRAR, DEVE PASSAR A VEZ PARA O PRÓXIMO PARTICIPANTE E FICAR NO LUGAR DELE SEGURANDO O ELÁSTICO.

VOCÊ PODE CRIAR DIVERSAS MANEIRAS DE PULAR COM VÁRIOS DESAFIOS.

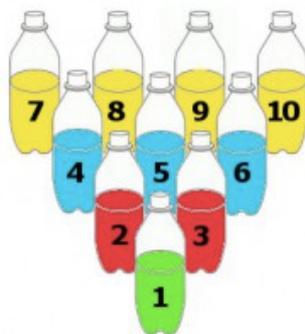
4ª SEMANA:

BOLICHE:

O OBJETIVO DO JOGO É DERRUBAR TODOS OS PINOS (GARRAFAS). E CADA GARRAFA DERRUBADA VALE OS PONTOS INDICADOS (VOCÊ PODE MARCAR OS NÚMERO COM UMA CANETA).

SE TODOS OS PINOS SÃO DERRUBADOS NA PRIMEIRA TENTATIVA, ELE MARCA UM STRIKE.

AS GARRAFAS NO BOLICHE, FICAM DISPOSTAS EM FORMA DE TRIÂNGULO. VEJA A POSIÇÃO DAS GARRAFAS NO JOGO:



BOCA DE FORNO:

UMA DAS CRIANÇAS É ESCOLHIDA PARA REPRESENTAR O MESTRE. A BRINCADEIRA INICIA COM ELA DIZENDO: "BOCA-DE-FORNO". E A TURMA RESPONDE: "FORNO". ELA CONTINUA: "TIRANDO O BOLO". E O RESTO DIZ: "BOLO". ELA NOVAMENTE: "FAREIS TUDO O QUE SEU MESTRE MANDAR?" O GRUPO FALA: "FAREMOS!" NESSE MOMENTO, O MESTRE DÁ UMA ORDEM E CADA UM DOS PARTICIPANTES TEM DE CUMPRIR-LA. ELE PODE, POR EXEMPLO, PEDIR AOS COLEGAS QUE ANDEM ATÉ UM DETERMINADO PONTO E VOLTEM PULANDO EM UM PÉ SÓ OU QUE BUSQUEM ALGUM OBJETO. O PRIMEIRO QUE CHEGAR SE TORNA O MESTRE.

BRINQUEDO — PETECA:

FAÇA SUA PRÓPRIA PETECA — CONFORME INSTRUÇÕES ABAIXO — E BRINQUE DE QUANTAS VEZES CONSEGUIR 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.

**OBSERVAÇÃO: SE NÃO TIVER JORNAL,
FAÇA COM QUALQUER OUTRO TIPO
DE PAPEL QUE TIVER!**

