

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA CI, 3ª, 4ª e 5ª etapa

Setembro/2020

As atividades aqui propostas estão fundamentadas na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) abrangendo o Campos de Experiência “Corpo, gestos e movimentos”.

Classe intermediária (CI)

Faixa etária: CI - Crianças bem pequenas

Nome da atividade: Brincando de Yoga dos Animais

Desenvolvimento: A brincadeira é simples, basta contar a história e no decorrer dela ir realizando as posições dos animais correspondentes. As imagens são do livro “Aprendendo com os bichos: Yoga para crianças”, Autor: Joãocaré, 1ª edição, 2012.

Vamos brincar de Yoga com os Animais contando uma história divertida e com movimentos:

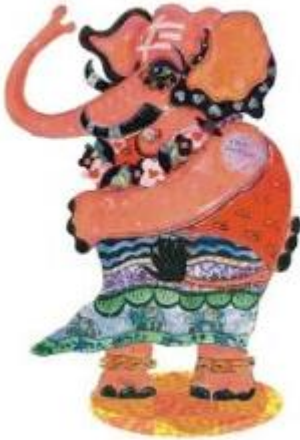


Era uma vez uma floresta animada em que havia um coioote aventureiro e seus amigos. Um certo dia o coioote queria voar lá no alto do céu, então ele se transformou em um lindo foguete. (IMITAR A IMAGEM AO LADO)



Seu amigo macaco, queria navegar pelos mares, mas não sabia nadar, então começou a remar em seu barco. (IMITAR A IMAGEM AO LADO)

PREFEITURA MUNICIPAL DE ARARAQUARA
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO



O Elefante queria dançar, mas com a música do ar, resolveu-se então balançar, balançando o corpo para um lado e para o outro. (IMITAR O ELEFANTE)



Seu amigo avestruz estava a correr, quando de repente: Uma onça apareceu: GROARRRRRRR (IMITAR A ONÇA)



Ela queria brincar de pega-pega, mas ao invés disso assustou seus amigos.

O avestruz correu para se esconder!! (IMITAR O AVESTRUZ)

PREFEITURA MUNICIPAL DE ARARAQUARA
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO



Figura animais yoga. Fonte:

Foi quando perceberam que de tanto, corre-corre e esconde-esconde, o flamingo machucou a pata e assim então se equilibrava.

(IMITAR A IMAGEM AO LADO)

Os outros animais resolveram ajudar e correram rápido pulando em um pé só junto com seu amigo flamingo para o médico da floresta.

Ao examinar o flamingo, ele viu que não era nada. Então todos puderam voltar e brincar juntos.

FIM.

<https://br.pinterest.com/pin/318348267404616028/>

Faixa etária: CI - Crianças bem pequenas

Nome da atividade: Pescaria

Desenvolvimento: Uma brincadeira tradicional muito realizada nas festas juninas, que pode ser feita em casa. Você vai precisar de: bacia, tampinha de garrafas, peneira ou escumadeira. Encher a bacia com água e colocar as tampinhas dentro da bacia. As tampinhas serão os peixinhos e a peneira ou escumadeira será a vara de pescar. A criança deverá utilizar a peneira ou escumadeira para retirar a tampinha de dentro da bacia, marque 1 minuto no relógio e depois conte quantas tampinhas a criança conseguiu pescar.

Variação: se tiver mais crianças, pode fazer uma competição de quem pesca mais.

Turma: 3ª etapa

Faixa etária: 3ª etapa - Crianças bem pequenas

Nome da atividade: Yoga dos Animais/Jogo da memória da Yoga

Desenvolvimento: A brincadeira é simples, basta contar a história e no decorrer dela ir realizando as posições dos animais correspondentes. As imagens são do livro Aprendendo com os bichos: Yoga para crianças, Autor: Joãocaré, 1ª edição, 2012.

Vamos brincar de Yoga com os Animais contando uma história divertida e com movimentos:

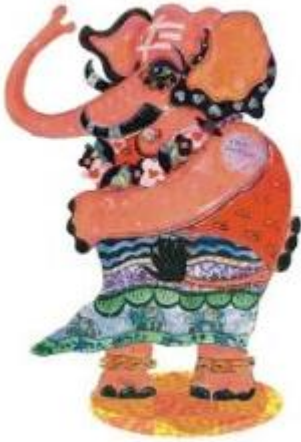


Era uma vez uma floresta animada em que havia um coioote aventureiro e seus amigos. Um certo dia o coioote queria voar lá no alto do céu, então ele se transformou em um lindo foguete para lá no alto estar.
(IMITAR A IMAGEM AO LADO)



Seu amigo macaco, queria navegar pelos mares, mas não sabia nadar, então começou a remar em seu barco.
(IMITAR A IMAGEM AO LADO)

PREFEITURA MUNICIPAL DE ARARAQUARA
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO



O Elefante queria dançar, mas com a música do ar, resolveu-se então balançar, balançando o corpo para um lado e para o outro. (IMITAR O ELEFANTE)

Seu amigo avestruz estava a correr, quando de repente: Uma onça apareceu:
GROARRRRRRR
(IMITAR A ONÇA)



Ela queria brincar de pega-pega, mas ao invés disso assustou seus amigos.

O avestruz correu para se esconder!!
(IMITAR O AVESTRUZ)



PREFEITURA MUNICIPAL DE ARARAQUARA
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO



Figuras dos animais. Fonte:

Foi quando perceberam que de tanto, corre-corre e esconde-esconde, o flamingo machucou a pata e assim então se equilibrava.

(IMITAR A IMAGEM AO LADO)

Os outros animais resolveram ajudar e correram rápido pulando em um pé só junto com seu amigo flamingo para o médico da floresta.

Ao examinar o flamingo, ele viu que não era nada. Então todos puderam voltar e brincar juntos.

FIM.

<https://br.pinterest.com/pin/318348267404616028/>

Agora brinque de Jogo da Memória das posições de Yoga. É muito simples, estas são as regras: Fale o nome dos animais da história e a criança deve repetir a posição em que ele está. Comece falando devagar: - Coiote! A criança imita.

Elefante! A criança imita. Até passar por todos os animais. Se ficar muito fácil pode ir aumentando a velocidade em que fala os animais para a criança imitar. Até a criança memorizar todas as posições da história.

Faixa etária: 3ª etapa – Crianças bem pequenas

Nome da atividade: Travessia

Desenvolvimento: Você precisa atravessar um rio para resgatar os filhotes (falar o nome do animal que preferir), só que a ponte quebrou e o rio está cheio de jacarés que gostam de comer o pé, então será preciso construir uma ponte! Para a ponte podemos utilizar **duas almofadas** ou **duas folhas de papel** ou **dois bambolês**. Para simbolizar os filhotes, podem ser usados vários brinquedos espalhados. Disponibilize os brinquedos distantes da criança, que deverá ir até o brinquedo, caminhando sobre a almofada, fazendo o seguinte: subir na almofada que está na frente, abaixar e virar e pegar a almofada que está atrás e colocar para frete e pisar novamente, fazer isso até chegar aos brinquedos, pegar um e voltar (para tanto, necessitará de duas almofadas).

Variação: Havendo mais pessoas, realize a atividade em forma de competição, demarcar no chão o ponto de partida e chegada, quem chegar primeiro vence.

4ª etapa

Faixa etária: 4ª etapa - Crianças pequenas

Nome da atividade: Mamãe posso ir?

PREFEITURA MUNICIPAL DE ARARAQUARA
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

Desenvolvimento: Trace duas linhas no chão com uma distância de mais ou menos 5 metros. A “mamãe” ou “papai” deverá ficar ao final da segunda linha, enquanto a criança, deverá ficar atrás da primeira linha e deverá tentar chegar até a “mamãe” recitando o seguinte diálogo:

-Mamãe, posso ir? – pergunta a criança

- Pode – a mamãe responde

-Quantos passos? Pergunta a criança

A mamãe escolhe o número e o tipo de passo que a criança deve andar. Por exemplo:

-Dois passos, de passarinho.

A criança dá dois passos pequeninos para frente. Se forem passos de cachorro, a criança anda de quatro igual cachorro. Se forem passos de elefante, a criança dá passos grandes. Quando a criança chegar até a mamãe, aí deverá trocar os papéis, a criança será a “mamãe”, e o adulto será a “criança”.

Faixa etária: 4ª etapa - Crianças pequenas

Nome da atividade: A pinça

Desenvolvimento: Providencie duas caixas ou dois baldes, bolas de diferentes tamanhos, lenços, lápis de cor, brinquedos pequenos. Sente a criança numa cadeira colocando uma das caixas no chão à sua frente com os objetos dentro. O adulto dá um sinal e a criança deverá recolher todo o material com os dedos dos pés, transportando para uma caixa ou balde ao lado que está vazio. O adulto pode revezar com a criança para que ela observe como ele pega os objetos.

Faixa etária: 4ª etapa - Crianças pequenas

Nome da atividade: Acerte o buraco

Desenvolvimento: Você vai precisar de uma caixa baixa de papelão e uma bolinha (pode ser de plástico, de papel ou de meia). Faça um buraco no meio da caixa um pouco maior que o tamanho da bolinha para que a criança encontre uma forma de fazer a bolinha cair no buraco. Veja imagem na próxima folha.



Imagem: <https://www.tempojunto.com/2019/01/08/as-10-melhores-brincadeiras-para-criancas-de-4-anos/>

5ª etapa

Faixa etária: 5ª etapa - Crianças pequenas

Nome da atividade: Quem derruba as garrafinhas primeiro?

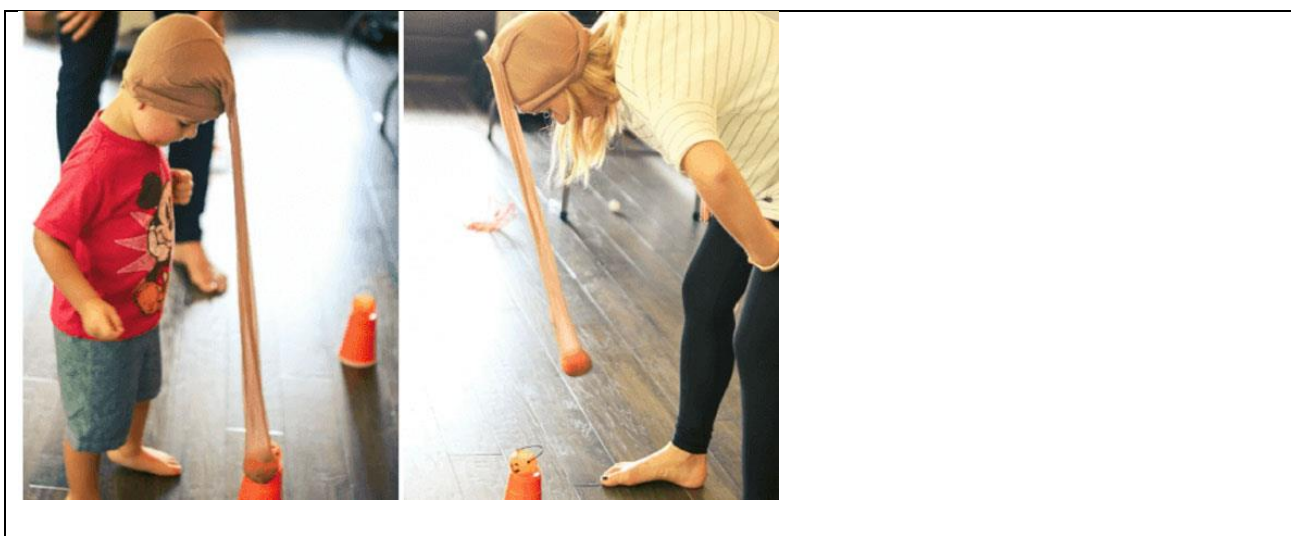
Desenvolvimento: Separe de seis a oito garrafinhas de água, uma laranja ou limão, bola de tênis ou de meia e duas meias-calças velhas.

Precisamos colocar um pouco de água nas garrafinhas (um pouco menos da metade para que ela não caia), e alinhá-las em duas fileiras, mantendo uma certa distância. Colocar uma laranja na ponta da meia (no lugar do pé). Feito isso, os participantes deverão colocar a meia na cabeça, ou seja, a parte da meia que corresponde à cintura deverá vestir a testa e, com as mãos para trás, tentarão derrubar as garrafinhas, com a inclinação do corpo e a meia sendo usada como um pêndulo. Vence o jogo que conseguir derrubar todas as garrafinhas.

Caso não tenha meia calça em casa, pode-se amarrar uma bola, bola de meia ou bola de papel bem amassada em um barbante e a outra extremidade amarrar ao redor da cabeça, ajustando na testa, para que ao movimentar o corpo com as mãos para traz, derrube as garrafinhas. Vai ser muito divertida esta brincadeira!

Veja imagem na próxima folha:

PREFEITURA MUNICIPAL DE ARARAQUARA
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO



Faixa etária: 5ª etapa - Crianças pequenas

Nome da atividade: Corrida do Saci (brincadeira indígena)

Desenvolvimento: Providencie giz ou fita crepe.

Desenhe no chão uma linha para indicar a “chegada” e outra a “partida”, distantes uma da outra.

Os participantes deverão permanecer atrás da linha de partida e só poderão percorrer o trajeto quando for dado o sinal, pulando num pé só.

Observação:

Se alguém utilizar os dois pés em algum momento do trajeto, este ficará de fora da partida;

Ganha aquele que conseguir chegar mais rápido do outro lado, sem perder o equilíbrio.

Faixa etária: 5ª etapa - Crianças pequenas

Nome da atividade: Rio Vermelho

Desenvolvimento: Delimitar um espaço que seja o rio, onde o adulto deverá ser o “monstro do rio vermelho”. A criança estará fora do rio e deverá pedir para atravessar o rio vermelho com a seguinte frase:

- **Quero passar pelo rio vermelho – pergunta a criança**

- **Só se tiver uma cor – responde o adulto**

- **Que cor? – pergunta a criança**

- **Azul – responde o adulto** (A escolha fica a critério do monstro do rio, pode ser qualquer cor).

Se a criança tiver a cor azul em sua roupa, ela pode atravessar o rio, porém, se ela não tiver, ela deverá tentar atravessar o rio correndo e o adulto tentará pegar a criança. Caso a criança for pega, deverá trocar os papéis (a criança vira o monstro do rio e o adulto tenta atravessá-lo).