



## **CADERNO DE ATIVIDADES**

### **“APRENDER É LEGAL”**

#### **ENSINO FUNDAMENTAL - EDUCAÇÃO FÍSICA**

##### **Orientações para utilizar o caderno “Aprender é Legal”**

Todas as propostas de atividades estão preparadas para que a família possa praticar juntos **com a(s) criança(s)**.

**Aproveite esse tempo prazeroso para ajudar a(s) criança(s) a aprender (em) brincando, contando suas histórias de infância, ou até mesmo, resgatando histórias de família, brincando e jogando juntos.**

##### **Agradecimentos**

A todos os Professores de Educação Física da Secretaria Municipal de Educação, que foram autores e colaboradores de todas as atividades contidos nesse caderno.

##### **Organização**

**Equipe de Formação de Educação Física**

Júlio César M. Moraes

Raquel Romana O. dos R. Pimentel

**Supervisão Pedagógica de Esporte e Recreação**

Patrícia Cambusano de Almeida e Silva



# 2º ANO

## RECORDAR

**SEMANA: 22 a 26 de fevereiro**

Fazer o alongamento como pede no vídeo, deixar a criança fazer **apenas uma vez**.

### **ALONGAMENTO**

<https://www.youtube.com/watch?v=SLZLV5QUyFw>



**As atividades dos vídeos estão relatadas abaixo.**

Estique os braços para o alto, bata palmas e de pulinhos...

Abra os braços e balance para cá e para lá como se fosse um avião, e depois gire como liquidificador!

Fazer polichinelo...

Depois sentar para alongar: esticar as pernas e segurar os pés com as mãos, respirar e repetir o movimento.

Nesta brincadeira, deixar a criança repetir **quantas vezes quiser**.

**Brincadeiras e jogos de Educação Física em casa: correr e rolar**

<https://www.youtube.com/watch?v=fbxLlhSXVc0>

**As atividades dos vídeos estão relatadas abaixo.**

Para iniciar fazer um aquecimento de pega- pega.

Para fazer a próxima brincadeira, colocar no lado esquerdo e direito do tapete um bambolê com 10 bolinhas (escolher um dos lados para deixar as bolinhas). Deitar no tapete e rolar de um lado para outro, transportando uma bolinha de cada vez, para o bambolê que este vazio. E assim repetir até transportar todas as bolinhas.



Realizar apenas **uma vez** para a criança descansar.



### Yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=4WNxUDUwZHs&t=115s>

Aqui vamos nos preparar para realizar movimento de alongamento da Yoga.

Espreguiçar o corpo bem longo, para os dois lados.

Dar uma bocejada bem grande.

Deixar os pés próximos, entrelaçar os dedos para trás, levantando os braços, abaixando se para frente. Respirando devagar e vai voltando, se desenrolando, a última a chegar, é a cabeça.

Primeira postura da yoga:

Árvore em pé: com as mãos unidas, sobe bem alto esticando os braços para cima, agora sobe um dos pés, fazendo o 4 (sola do pé no joelho), e fica na posição, respirando devagar. Depois troca de pé. Imagine que você é uma árvore bem alta, linda, forte com as raízes bem lá na terra.

Agora a postura do Leão: no chão sente nos calcanhares com espacinho entre os joelhos, coloque as mãos neste espacinho, olhe para frente arregale os olhos, abra a boca bem grande com a língua para fora e dê um mugido bem forte, como se fosse um leão!

Agora a postura da Criança: ainda sentada no calcanhar, coloca os bracinhos para trás e encoste a testa no chão e respire devagar. Esta postura é para você relaxar, você lembra quando você estava na barriga da mãe antes de nascer!

Volta bem devagar, a cabeça é a última que chega, inspira e expira!

Hoje vocês conheceram 3 posturas da Yoga.

**DESAFIO PARA ENVIAR AO PROFESSOR:** Modificar os movimentos das **Brincadeiras e jogos de Educação Física em casa: correr e rolar** que você acabou de fazer, com suas próprias ideias.

**Observação:** Senhores responsáveis, colaborem com realização das tarefas. Qualquer dúvida procurar o Professor de Educação Física no dia combinado.



Prefeitura de Jacareí  
Secretaria Municipal de Educação  
**PLANEJAMENTO DOMICILIAR 2021 – EDUCAÇÃO FÍSICA**

**SEMANA: 01 a 05 de março**

Fazer o alongamento como pede no vídeo, deixar a criança fazer **apenas uma vez**.



**ALONGAMENTO**

<https://www.youtube.com/watch?v=SLZLV5QUyFw>

Estique os braços para o alto, bata palmas e de pulinhos...

Abra os braços e balance para cá e para lá como se fosse um avião, e depois gire como liquidificador!

Fazer polichinelo...

Depois sentar para alongar: esticar as pernas e segurar os pés com as mãos, respirar e repetir o movimento.

Nesta brincadeira, deixar a criança repetir **quantas vezes quiser**.

**Queimada: Jogo das frutas**

<https://www.youtube.com/watch?v=hUAGUUU733k>

**As atividades dos vídeos estão relatadas abaixo.**

Em um espaço, colocar 3 cadeiras cada uma com 1 fruta. Do lado oposto, colocar 1 cadeira com 1 cesto de frutas vazio.

Um jogador vai tentar transportar a fruta indicada pelo outro jogador, que estará posicionado a uma distância estipulada. O outro jogador com 5 bolinhas macias deve estar pronto para tentar queimar o outro jogador que vai transportar a fruta designada por ele, (sendo uma fruta de cada vez). Já ele poderá arremessar as bolinhas, quantas vezes forem necessárias, até que o outro jogador consiga colocar a fruta no cesto. Se quem transportou a fruta for queimado, troca de lugar, e o jogo recomeça, quantas vezes quiserem.



Realizar **apenas uma vez** para a criança descansar.



## Yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=4WNxUDUwZHs&t=115s>

**As atividades dos vídeos estão relatadas abaixo.**

Aqui vamos nos preparar para realizar movimento de alongamento da Yoga.

Espreguiçar o corpo bem longo, para os dois lados.

Dar uma bocejada bem grande.

Deixar os pés próximos, entrelaçar os dedos para trás, levantando os braços, abaixando se para frente. Respirando devagar e vai voltando, se desenrolando, a última a chegar, é a cabeça.

Primeira postura da yoga: **Árvore em pé** com as mãos unidas, sobe bem alto esticando os braços para cima, agora sobe um dos pés, fazendo o 4 (sola do pé no joelho), e fica na posição, respirando devagar. Depois troca de pé. Imagine que você é uma árvore bem alta, linda, forte com as raízes bem lá na terra.

Agora a postura do **Leão**: no chão sente nos calcanhares com espacinho entre os joelhos, coloque as mãos neste espacinho, olhe para frente arregale os olhos, abra a boca bem grande com a língua para fora e dê um mugido bem forte, como se fosse um leão!

Agora a postura da **Criança**: ainda sentada no calcanhar, coloca os bracinhos para trás e encoste a testa no chão e respire devagar. Esta postura é para você relaxar, você lembra quando você estava na barriga da mãe antes de nascer!

Volta bem devagar, a cabeça é a última que chegar, inspira e expira!

Hoje vocês conheceram 3 posturas da Yoga.

**DESAFIO PARA ENVIAR AO PROFESSOR:** Modificar os movimentos da Brincadeira **QUEIMADA: JOGO DAS FRUTAS** que você acabou de fazer, com suas próprias ideias.

**Observação:** Senhores responsáveis, colaborem com realização das tarefas. Qualquer dúvida procurar o Professor de Educação Física no dia combinado.