

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1º BIMESTRE

1º ANO



ESTÁTUA

Material: não exige nenhum tipo de material.

Escolha com a criança um espaço para a realização da brincadeira estátua e combine um sinal para que ela vire “estátua”. Pode ser um sinal oral, como gritar “Estátua!”, um sinal sonoro, como um apito, um sinal visual como erguer um braço. Na sequência, convide-a para ocupar o espaço e se movimentar livremente. Assim que ela estiver bem à vontade, faça o primeiro sinal, mas deixe-a na posição por pouco tempo. Gradualmente, aumente o tempo em que a criança deva permanecer como estátuas.

Para dinamizar a atividade, dialogue com ela incentivando-a a propor modificações na brincadeira, como caracterizar os significados das estátuas (filmes, desenhos, profissões, situações da escola, entre outras).

Estimule a explicar as próprias formas, valorizando a fluência oral. Permita que quem quiser propor ideias tenham a sua vez de fala, exercitando a compreensão e a empatia.



ESTÁTUA



MILA HORTÊNCIO

Brincadeira da estátua.

<https://www.youtube.com/watch?v=rXrq0aVLad4>



AMARELINHA

Materiais: giz e uma pedrinha ou qualquer objeto que sirva para acertar o alvo no diagrama desenhado (borracha, saquinho de areia, giz etc).

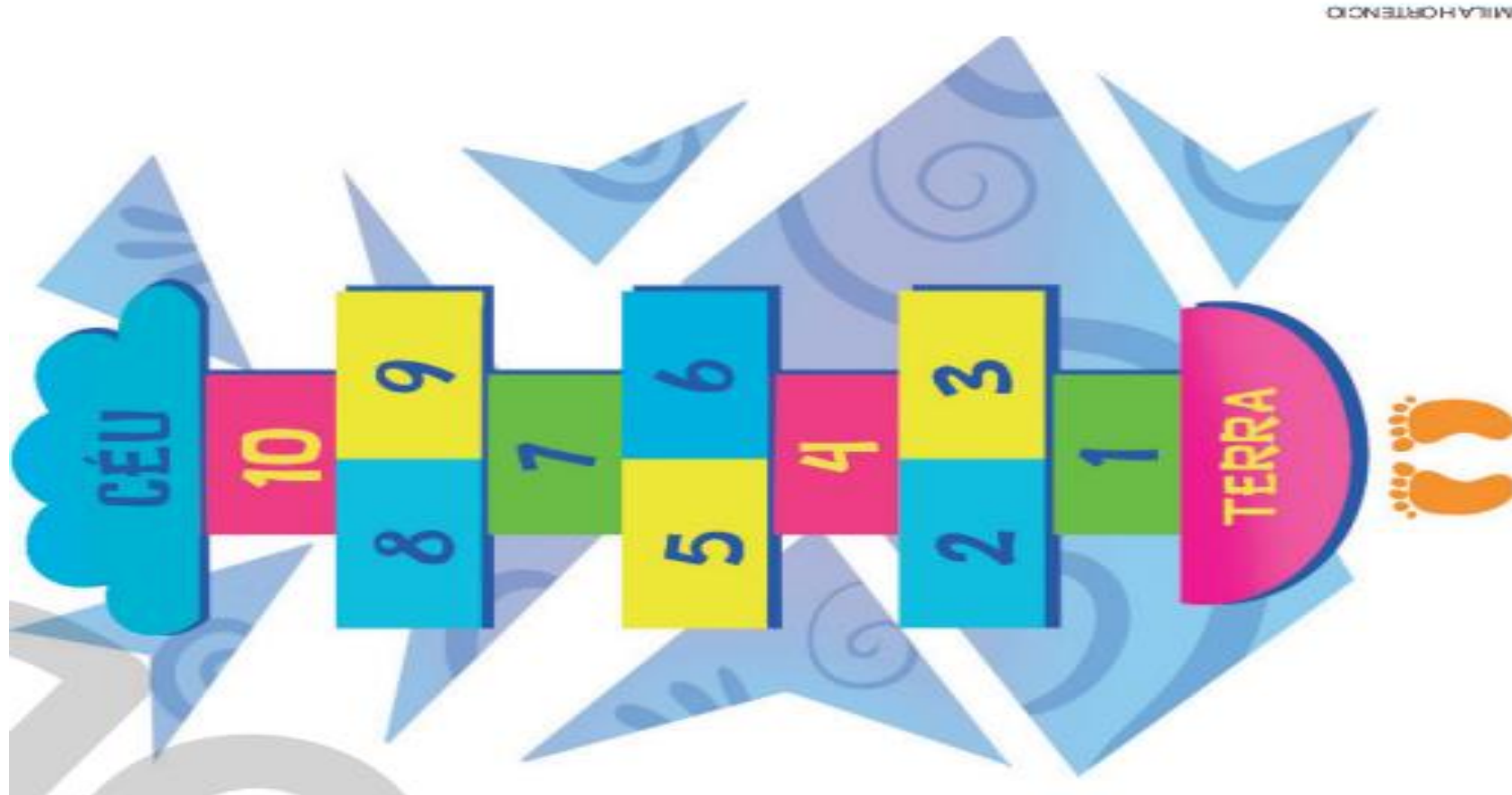
Desenhe tipos diferentes de amarelinhas (com números, números escritos por extenso, sílabas, formatos de diagramas diversos) e aplique as regras básicas:

- Não apoiar a mão ou o outro pé no chão para pegar a pedrinha.
- Não pisar na linha ou fora do quadrado.
- Não pisar no quadrado em que estiver a pedrinha.
- Tentar acertar a pedrinha no quadrado correto.
- Se errar, passar a vez para o próximo participante.
- Quando voltar a vez do participante que errou, este deve recomeçar de onde estava.

Proporcione às crianças a experimentação de diversas outras formas da brincadeira.



AMARELINHA



<https://www.youtube.com/watch?v=AwHL0RsBv58&t=3s>



CINCO-MARIAS

Materiais: 5 saquinhos cheios de areia ou arroz, na medida aproximada de 5 3 3 cm ou pedrinhas. Explique e demonstre à criança as fases da brincadeira, culturalmente transmitidas ao longo de anos: 1. Os saquinhos são jogados levemente para cima e devem permanecer da forma como caíram, sem que fiquem muito longe um do outro. 2. Escolha um saquinho, jogue-o para cima e pegue outro do chão com a mesma mão. 3. Jogue os dois saquinhos que estão na mão para o alto e, sem deixá-los cair, tente pegar mais um. 4. Continue até que esteja com os cinco na mão.

Algumas variações da brincadeira propõem que o saquinho seja jogado e que tenha de cair nas costas da mão da criança. Outra variação é a posição de túnel, em que a criança deve passar os saquinhos por um túnel feito com a própria mão. Outra ainda propõe que seja feito um muro com uma das mãos e, com a outra, os saquinhos sejam arremessados para o outro lado.



CINCO-MARIAS



Brincadeira das cinco-marias.

<https://www.youtube.com/watch?v=b6RA4xDBWEY>

TIPOS DE PEGA-PEGA

Pega-pega americano

O jogo começa com um pegador. As crianças que forem pegos devem ficar parados, com as pernas afastadas, de modo que outro fugitivo possa passar engatinhando entre elas, dando-lhe a oportunidade de voltar a fugir.

Pega-pega gelo

O jogo se inicia com um pegador. Os fugitivos devem se espalhar pelo espaço disponível para a realização da brincadeira. Os que forem pegos precisam ficar parados (congelados na mesma posição em que foram tocados), podendo voltar a correr quando algum fugitivo tocar em qualquer parte de seu corpo.



VARIAÇÕES DO PEGA-PEGA



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



BATATA QUENTE

Material: bola ou outro objeto que possa ser manuseado com facilidade e segurança

Procedimentos: Um dos alunos deve ficar fora do círculo, de costas para ele ou de olhos fechados. É ele quem vai dar o comando “Queimou!”.

Os demais participantes precisam passar a bola (ou o objeto escolhido) de mão em mão, um para o outro, ao mesmo tempo que cantam: “Batata quente, quente, quente, quente...”.

Quando o aluno de fora disser “Queimou!”, o participante que ficar com o objeto troca de lugar com ele e passa a dar o comando.

Certifique-se de que todos deem o comando pelo menos uma vez.



BATATA QUENTE



casadaeducacao.com.br

<https://www.youtube.com/watch?v=AN0xLjMZdMI>



REFERÊNCIAS

Buriti mais educação física: manual do professor / organizadora Editora Moderna; obra coletiva concebida, desenvolvida e produzida pela Editora Moderna ; editora responsável Marisa Martins Sanchez. 1. ed. São Paulo: Moderna, 2021. (Buriti mais educação física ; v. 1) 1o e 2o anos: ensino fundamental: anos iniciais; Categoria 2: Obras didáticas por componente ou especialidade

Presente mais educação física: manual do professor. 1. ed. São Paulo: Moderna, 2021. Vários autores. 1º e 2º anos: ensino fundamental: anos iniciais; Categoria 2: Obras didáticas por componente ou especialidade

