

# **ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**1º BIMESTRE**

**3º ANO**



# HEINÉ KUPUTISU

**Materiais:** giz e fita métrica.

Escolha com as crianças um espaço adequado para a realização da atividade e faça demarcações com giz dos pontos de largada e de chegada, que servirão como um objetivo ou uma meta a alcançar. Na sequência, organize como a prática será vivenciada.

Em um primeiro momento, pode-se propor que todos partam em corrida em um pé só rumo à linha de chegada, não sendo permitido trocar os pés no percurso. Cada um deve ir até onde consegue chegar. Quem ultrapassar a meta já é considerado um vencedor, mas, se não alcançarem, o importante é ir o mais distante possível. No final, vencem os que foram mais longe, os que alcançaram a meta ou quem alcançou a meta primeiro.

Em um segundo momento, você pode propor a prática a cada duas crianças, para que disputem quem consegue chegar primeiro à meta. Posteriormente, pode formar dois grandes grupos, sugerindo o desafio em duplas, sendo um de cada equipe e somando pontos a cada rodada, de acordo com a disputa entre os jogadores representantes de cada time. Assim, haverá uma equipe vencedora ao final da disputa, como uma forma de estabelecer e superar metas individuais e coletivas.



# HEINÉ KUPUTISU



<https://www.youtube.com/watch?v=xP3bQcD1xm4&t=3s>



# TERRA-MAR

**Material:** giz ou corda para dividir o espaço.

Divida ao meio o espaço no qual a brincadeira será praticada, utilizando giz ou uma corda para marcar uma linha reta no chão. Caso a brincadeira seja realizada em uma quadra, aproveite as linhas demarcatórias desse espaço.

Organize todos os estudantes em um mesmo lado e determine qual dos lados representará a “terra” e qual representará o “mar”.

Ao seu comando de voz pronunciando a palavra “terra”, por exemplo, os estudantes devem saltar para o lado em que está a terra. Quando ouvirem “mar”, eles devem saltar para o lado que representa o mar. A sequência de comandos é livre e pode ser realizada pelo professor ou mesmo por um estudante. Por exemplo: “terra”, “mar”, “mar”, “mar”, “terra”, “mar”, “terra”, “terra”, induzindo o estudante ao erro caso não esteja concentrado.



# TERRA-MAR



JOSÉ LUÍS JUMAS

////  
Brincadeira morto-vivo.

<https://www.youtube.com/watch?v=ixAiRAKsnb0&t=2>

S



# CABRA-CEGA

**Material:** lenço ou venda. Na atividade, um dos participantes deve ser a cabra-cega e ter os olhos vendados com um lenço ou uma venda. A brincadeira inicia quando a criança vendada der três giros em torno de si mesma e sair em busca dos outros participantes. O objetivo é conseguir tocar em alguém e adivinhar quem é a pessoa encontrada, que, ao ser pega, deve dizer uma palavra, uma frase ou emitir algum som, para que a “cabra-cega” tente reconhecer quem é pela voz ou pelo tato. Caso acerte, a criança encontrada deverá trocar de lugar com ela, tornando-se a “cabra-cega”. Do contrário, a “cabra-cega” continuará tentando pegar alguém. Enquanto a “cabra-cega” estiver procurando os fugitivos, os participantes podem bater palmas, pronunciar o nome da “cabra” ou outras palavras, fazendo com que a “cabra-cega” se oriente pelo som em busca deles.



# CABRA-CEGA



<https://www.youtube.com/watch?v=F3IZQlo6vr8>

# PULA-SELA

Para trabalhar com uma das brincadeiras apresentadas na tela de Ivan Cruz, sugerimos o pula-sela. Diga às crianças que a brincadeira é conhecida em diferentes regiões do país e, dependendo do local, recebe outros nomes, como mão na mula, mula corrida, unha na mula, entre outros.

Organize em trios. Peça a duas crianças que se posicionem um atrás do outro a uma distância de 2 metros entre elas, com o tronco flexionado e com as mãos apoiadas nos joelhos. O terceiro deve saltar sobre esses dois e ficar na mesma posição deles.

Essa parada é o sinal para o último da fila iniciar os saltos.

## **ATENÇÃO PARA A SEGURANÇA**

Observação: Converse com as crianças sobre **os cuidados** necessários durante a brincadeira para não forçar as costas do colega e não bater com os pés em alguma parte do corpo dele.



# PULA-SELA



Pula-sela.

MAYARA SAMPLIO

<https://www.youtube.com/watch?v=9YdxiDx2KHk>



# PETECA

**Material:** petecas

Procedimentos

A palavra peteca, de origem tupi, significa “bater com a mão”. Os indígenas confeccionam a peteca com espigas de milho e penas de aves. Ela é utilizada tanto como artefato recreativo quanto nos rituais e festas.

Leve para a aula, ou confeccione com os alunos, algumas petecas e incentive-os a manuseá-las. Depois, explique a eles como devem bater nelas para lançá-las ao ar. Em seguida, oriente-os a formar duplas e jogar a peteca um para o outro, sem deixá-la cair no chão. Eles também podem jogar em trios, quartetos, quintetos, e assim por diante.



# PETECA



[https://www.youtube.com/watch?v=ULqVUdaz3\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=ULqVUdaz3_8)

# 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. 2) 3o, 4o e 5o anos: ensino fundamental: anos iniciais; Categoria 2: Obras didáticas por componente ou especialidade. Componente: Educação física.

Presente mais educação física: manual do professor. 1. ed. São Paulo: Moderna, 2021. Vários autores. 3o a 5o ano: ensino fundamental: anos iniciais Categoria 2: Obras didáticas por componente ou especialidade. Componente: Educação física

