

# **ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA**



**2º BIMESTRE**

***Dança / Corpo, Movimento e Saúde***

**3º ANO**

# 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



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

# CATIRA DO PASSARINHO



**Material:** equipamento audiovisual.

Nessa prática, as crianças vão experimentar os movimentos da catira, coordenando os ritmos com o movimento do corpo, batendo as mãos e os pés, conforme sugere a melodia da canção “Catira do passarinho”.

Apresente o vídeo para as crianças e pratiquem. Posicione-se de frente para elas a fim de executarem os movimentos de maneira espelhada até que as crianças adquiram autonomia na percepção de tempo, ritmo e movimentos.

No pé da laranjeira  
Tem um ninho de barro  
Pode ser do João  
João-de-barro  
Sabiá-laranjeira  
Tem o peito dourado  
Voa, canta canção  
Pros namorados  
(Batidas de mãos e pés)

Queria ser passarinho  
Pra poder olhar pra baixo  
Ver tudo pequenininho  
Casa, cavalo e riacho  
(Batidas de mãos e pés)

# CATIRA DO PASSARINHO



Rodas e brincadeiras cantadas. Cia. Cultural Bola de Meia.<<https://www.youtube.com/watch?v=DmnhRPdEAU>>.

# ALUNELUL



**Material:** equipamento com recurso de áudio. O uso de paus é opcional, de acordo com a versão adotada.

Para a experimentação, foi selecionada uma dança romena, o alunelul, característica da região da Oltenia e transmitida por gerações no continente europeu, com diferentes formas de dançar.

# ALUNELUL



Em roda: <<https://www.youtube.com/watch?v=GjqaD8CVpt8>>.

Com batida de paus: <https://www.youtube.com/watch?v=gim1CiqEwYs>>.

Com braços entrelaçados: <<https://www.youtube.com/watch?v=heiLud08yAM>>.