



Prefeitura de Jacareí  
Secretaria Municipal de Educação  
EDUCAÇÃO FÍSICA



**2º ANO**

**DEZEMBRO – 2021**



Prefeitura de Jacareí  
Secretaria Municipal de Educação  
EDUCAÇÃO FÍSICA

## ORIENTAÇÃO SOBRE O CADERNO DE DEZEMBRO

Professores e Famílias, agora com o retorno dos estudantes de quase 100% para a modalidade presencial nas escolas, o nosso objetivo com o caderno continua a ser um norteador para vocês e para o mês de dezembro estamos com uma nova proposta.

Vimos durante o ano realizando as habilidades de diferentes Unidades Temáticas como Corpo e Movimento, Esporte, Jogos e Brincadeiras, Danças, Ginásticas e Lutas pois entendemos que o nosso estudante tem o direito de ser o protagonista do seu aprendizado e para isso precisa criar competências nas diferentes áreas de conhecimento para ter seu desenvolvimento integral.

Como autonomia para os nossos professores e famílias e respeitando as particularidades e especialidades de cada um e de cada unidade escolar, no mês de dezembro disponibilizamos como norteadoras, uma retrospectiva das atividades principais utilizadas nas diferentes unidades temáticas trabalhadas durante e o Professor poderá realizar as adaptações necessárias para as atividades propostas no presencial e as adaptações necessárias para quem ainda está no ensino remoto.

Agradecemos a parceria entre os Professores e as Famílias. Nas devolutivas das atividades pelos estudantes conseguimos, mesmo de longe, ver a felicidade e motivação de realizar as atividades que fizeram parte do Caderno Conectando Jacareí de Educação Física de 2021.

### PRIMEIRA SEMANA

#### UNIDADE TEMÁTICA: ESPORTES

**HABILIDADE 01:** (EF02EF05) Experimentar e fruir práticas lúdicas esportivas de marca e precisão, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo, identificar os elementos comuns dessas práticas.



## ATIVIDADE PRINCIPAL

Nesta atividade, deixar a criança repetir **QUANTAS VEZES QUISER**.



**Bola ao Cesto 1º e 2º Anos Iniciais:** <https://www.youtube.com/watch?v=t2s4q1jVvW8>

*As atividades do vídeo estão relatadas abaixo.*

**Material utilizado:** uma meia (fazer uma bola de meia), um balde, alguns objetos para marcações.

A marcação pode ser feita em uma folha de papel, com algum objeto ou brinquedo para identificar o ponto que vai começar o arremesso.

Posicione o balde a sua frente, a cada passo, coloque os marcadores. Assim você terá uma pista com as marcações, exemplo: primeiro, segundo, terceiro e quarto.

Você deve ir à primeira marcação e tentar acertar a bola dentro do balde, acertou, vai até a segunda, conseguiu, vai até a terceira, acertou, vai até a quarta, sempre arremessando em direção ao cesto.

Para ficar mais divertido coloque uma quantidade de pontos em cada marcação, exemplo: dez, vinte, trinta e quarenta pontos. Cada vez que você acertar o cesto, somará os pontos para saber quantos atingiu.

**SUGESTÃO:** *Você poderá colocar números de 1 a 10 nas bolas e somar as que caíram no cesto e depois ver qual a letra do alfabeto corresponde sua soma e elaborar uma palavra.*

### SEGUNDA SEMANA

#### UNIDADE TEMÁTICA: JOGOS E BRINCADEIRAS

**HABILIDADE 01:** (EF02EF13\*) Experimentar, fruir e recriar diferentes brincadeiras e jogos inclusivos, valorizando o trabalho em equipe e a participação de todos.



## ATIVIDADE PRINCIPAL

Nesta atividade, deixar a criança repetir **QUANTAS VEZES QUISER**.



**Salto em distância para deficientes visuais:**

<https://www.youtube.com/watch?v=gVxHEI-DOiU>

*As atividades dos vídeos estão relatadas abaixo:*

Saltos e deslocamentos.

Vamos precisar de uma venda e uma outra pessoa para realizar os comandos.

Vamos lá...

Primeiro, com os olhos vendados vamos andar, trotar e correr no mesmo lugar ao som das palmas da pessoa que está nos ajudando.

Segundo, vamos caminhar até um local definido pela pessoa que está nos ajudando no comando das palmas do nosso ajudante. Você vai ficar na distância de 30 passos dessa pessoa que está te ajudando.

Terceiro, você vai realizar um salto em distância com os olhos vendados, mais uma vez o comando da corrida será pelo som das palmas e o salto no momento que o seu ajudante falar a palavra JÁ.

Lembrando que você pode realizar a atividade **QUANTAS VEZES QUISER E TROCAR DE PAPEL** com seu ajudante sempre de olhos vendados que vai realizar a atividade e o outro que irá dar os comandos não ficará vendado.

**SUGESTÃO:** *Realize a atividade sem a venda e de costas para a direção que você vai saltar.*



Prefeitura de Jacareí  
Secretaria Municipal de Educação  
EDUCAÇÃO FÍSICA

**TERCEIRA SEMANA**

**UNIDADE TEMÁTICA: DANÇAS**

**HABILIDADE 01:** (EF02EF11) Experimentar, fruir e recriar diferentes danças do contexto regional (rodas cantadas, brincadeiras rítmicas e expressivas), respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal.

**ATIVIDADE PRINCIPAL**

Nesta atividade, deixar a criança repetir **QUANTAS VEZES QUISER**.



**ADOLETAS:** <https://www.youtube.com/watch?v=42eueTcTsWM>

*As atividades do vídeo estão relatadas abaixo.*

Brincadeira de roda cantada com gestos e que você terá que ter muita atenção ao final para o colega não bater na sua mão.

Siga a canção:

A do le ta, lê pêti, pêti pô lá

Lê café com chocolá, a do le ta

Puxa o rabo do tatu, quem saiu foi tu

Barra, berra, birra, borra, burra

**SUGESTÃO:**  *você conhece outro tipo de adoleta, brincadeiras que fazemos com as mãos e um ritmo, pergunte para seus pais ou avós e anote essa nova adoleta para mostrar para seu Professor.*