



Prefeitura de Jacaréi
Secretaria Municipal de Educação
EDUCAÇÃO FÍSICA



CONECT@NDO

JACAREÍ

3º ANO

DEZEMBRO – 2021



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

Esportes de campo e taco, de invasão

HABILIDADE 01: (EF03EF05) Experimentar e fruir jogos pré-desportivos de campo e taco, invasão, identificando seus elementos comuns e reconhecendo a importância do trabalho em equipe para o alcance de um objetivo comum.



ATIVIDADE PRINCIPAL

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



Como brincar de Ordem com a bola?: <https://www.youtube.com/watch?v=JFDHaWnaDMg>

As atividades do vídeo estão relatadas abaixo.

Prepare-se, pois começa fácil e vai ficando difícil. Chame a família para participar.

Material: Qualquer bola e parede.

A brincadeira tem como objetivo arremessar uma bola na parede e realizar a ordem desejada por outra pessoa antes de pegar a bola que foi rebatida. Aumente a dificuldade das ordens solicitadas.

Você pode realizar a brincadeira várias vezes, até alguém errar primeiro. Então, troque o arremessador.

Juntar os pés sem dobrar os joelhos, descer até o chão, voltar devagar.

Apoie um pé no chão, flexionando o joelho da outra perna, segurando a ponta do pé próximo ao bumbum, (conte até 10) trocar o lado (conte até 10). Por fim, ficar em pé, afastar as pernas uma para frente e outra para trás, semiflexionar a de trás, estender a que está a frente deixando apenas o calcanhar no chão, segurar a ponta do pé alongando o máximo que conseguir (conte até 10), trocar o lado e repetir (conte até 10). E a seguir exercícios de aquecimento.

SUGESTÃO: *vamos criar um novo jogo? Então, utilizando a mesma bola e a parede, pense e crie novas regras para este mesmo jogo.*



SEGUNDA SEMANA

UNIDADE TEMÁTICA: JOGOS E BRINCADEIRAS

HABILIDADE 01: (EF03EF01) Experimentar, fruir e recriar brincadeiras e jogos do Brasil, incluindo os de matrizes indígena e africana, valorizando a importância desse patrimônio histórico cultural.

ATIVIDADE PRINCIPAL

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



ARRANCA RABO: <https://www.youtube.com/watch?v=wZcIDbHbX40>

As atividades do vídeo estão relatadas abaixo.

Nesta brincadeira divertida e alegre vamos utilizar uma toalha pequena ou sacolas de supermercados.

Você vai colocar a ponta da toalha ou sacola ao lado da sua perna para dentro da calça e ao comando do Professor irá tentar arrancar o rabinho do colega ou da colega.

Podemos começar realizando em pequenos grupos e depois realizar uma vez com todos.

Você que está em casa chame a família para brincar com você e realize com alegria e respeitando as regras.

Vence a atividade aquele que não perder o seu Rabinho.

SUGESTÃO: *Roda de conversa para refletir sobre as brincadeiras de matrizes africanas e indígenas. Você que está no remoto nesta semana registrar 3 brincadeiras que você imagina ser africana ou indígena.*



TERCEIRA SEMANA

UNIDADE TEMÁTICA: DANÇAS

HABILIDADE 02: (EF03EF10) Identificar os elementos constitutivos comuns e diferentes (ritmo, espaço, gestos) em danças do Brasil, incluindo as de matrizes indígenas e africanas.

ATIVIDADE PRINCIPAL

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



TUM PÁ PERCUSSIVO: <https://www.youtube.com/watch?v=eVSrfdVf1Jw>

As atividades do vídeo estão relatadas abaixo.

Pé no chão

Mão no coração

Bate palma estala o dedo

Brinca o jogo da canção

Mão na perna

Um pé de cada lado

Bate palma estala o dedo

Tudo ao mesmo tempo

Agora corre pro refrão:

Tum Pá

Tum Pá Tum

Pá Tum

Pá Tum Pá



Prefeitura de Jacaré
Secretaria Municipal de Educação
EDUCAÇÃO FÍSICA

Tum Pá

Tum Pá Tum

Pá Tum

Pá Tum Pá

Realizar os movimentos conforme a música.

SUGESTÃO: *utilizando a letra da música, crie movimentos diferentes que são mostrados no vídeo.*