

**ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

ESCOLA MUNICIPAL

PROFESSORA

TURMA: 1º ANO

COMPONENTE CURRICULAR: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 11/05/2020 A 15/05/2020

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR AUXILIA OS ESTUDANTES A TEREM UMA LEITURA CRÍTICA DO MUNDO POR MEIO DE CONHECIMENTOS SOBRE A CULTURA CORPORAL DE MOVIMENTO. OU SEJA, CONHECIMENTOS SOBRE O CORPO, SOBRE O MOVIMENTO HUMANO E SOBRE AS PRÁTICAS CORPORAIS COMO MANIFESTAÇÃO DA CULTURA (JOGOS E BRINCADEIRAS, ESPORTES, LUTAS, DANÇAS, GINÁSTICAS E PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA).

NESSE MOMENTO DE ISOLAMENTO SOCIAL, SUGERIMOS QUE AS FAMÍLIAS RESGATEM UM POUCO DESSA CULTURA CORPORAL DE MOVIMENTO, POR MEIO DE ESTUDOS E DA VIVÊNCIA DO MOVIMENTO HUMANO E DAS PRÁTICAS CORPORAIS.

❖ **O QUE VAMOS APRENDER?**

- ❖ GINÁSTICA GERAL E O RECONHECIMENTO DO CORPO.

**PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?**

PARA PROMOVER O RECONHECIMENTO E EXPERIMENTAÇÃO DE MÚLTIPLAS POSSIBILIDADES DE LOCOMOÇÃO E MOVIMENTAÇÃO CORPORAL ENVOLVENDO A EXPLORAÇÃO DOS DIFERENTES APOIOS DO CORPO NO ESPAÇO.

**COMO VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?**

ATRAVÉS DAS PRÁTICAS CORPORAIS QUE ENVOLVEM LOCOMOÇÃO, EQUILÍBRIO, COMBINAÇÃO DE POSTURAS (CORRER, SALTAR, ALONGAR) E QUE DEMANDEM ADAPTAÇÕES PARA OS ESPAÇOS.

**DE QUE FORMA VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?**

NO CADERNO DE CASA COLOQUE A DATA DO DIA QUE FIZER O CIRCUITO, ESCREVA EDUCAÇÃO FÍSICA E FAÇA UM DESENHO BEM BONITO DE VOCÊ PARTICIPANDO DO CIRCUITO.

**1ª ATIVIDADE**

PREPARAR UM ESPAÇO ONDE A CRIANÇA CONSIGA REALIZAR OS MOVIMENTOS. MONTAR UM CIRCUITO MOTOR QUE ENVOLVA OS MOVIMENTOS DESCRITOS ABAIXO, PODENDO MODIFICAR OS MATERIAIS USADOS.

- **COMO FAZER O CIRCUITO:**

- EXPLIQUE OS MOVIMENTOS QUE A CRIANÇA DEVERÁ FAZER.
- CADA PARTE DO CIRCUITO DEVE DURAR DE 30 SEGUNDOS A 1 MINUNTO.
- REPETIR TRÊS VEZES O CIRCUITO COMPLETO.
- COLOQUE UMA MÚSICA ANIMADA E FAÇA PAUSAS ENTRE UM EXERCÍCIO E OUTRO.

1ª ESTAÇÃO: CORRER PARADO (SEM SAIR DO LUGAR, ORIENTAR A CRIANÇA A CORRER NO LUGAR)

2ª ESTAÇÃO: FAZER POLICHINELO (INICIA-SE NA POSIÇÃO DE SENTIDO E, COM UM PULO, ABRA AS PERNAS E BATA AS MÃOS NO ALTO, ACIMA DA CABEÇA, DE PREFERÊNCIA COM OS BRAÇOS ESTICADOS)

3ª ESTAÇÃO: PULAR DE UM PÉ SÓ (PODE FAZER PARADO, OU EM MOVIMENTO. DEPENDENDO DA FACILIDADE DA CRIANÇA, PODE SE FAZER EM MOVIMENTO EM LINHA RETA OU ESTIPULAR UM ZIG ZAG ENTRE CADEIRAS POR EXEMPLO)

4ª ESTAÇÃO: ANDAR SOBRE UMA CORDA/ LINHA NO CHÃO(ANDAR ENFATIZANDO QUE A CRIANÇA DEVERÁ ANDAR INICIANDO O PISAR NO CHÃO COM O CALCANHAR E TERMINAR COM A PONTA DO PÉ, FAZER O PÉ PASSAR INTEIRO PELA CORDA OU LINHA)

5ª ESTAÇÃO: ENGATINHAR( COMO NA ESTAÇÃO 3, DEPENDENDO DA FACILIDADE DA CRIANÇA, PODE SE FAZER O MOVIMENTO EM LINHA RETA OU ESTIPULAR UM ZIG ZAG ENTRE CADEIRAS OU OUTRO OBJETO)

6ª ESTAÇÃO: ACERTAR O ALVO (PODE COLOCAR UM CESTO, CAIXA E FAZER UMA BOLINHA DE PAPEL)

### **SUGESTÃO**

Se houver tempo e disponibilidade, abaixo segue sugestão de mais uma atividade:

- **BRINCADEIRA DA ESTÁTUA**

SE A ATIVIDADE ANTERIOR FOI FEITA COM MÚSICA, JÁ APROVEITE E COLOQUE A CRIANÇA PARA DARÇAR LIVREMENTE. ESCOLHA UM DETERMINADO MOMENTO E PARE A MÚSICA, A CRIANÇA DEVERÁ PARAR DO QUE QUE ESTÁ, SEM FAZER POSE OU ALGO ASSIM, E TENTAR FICAR SEM SE MOVIMENTAR AO MENOS DEZ SEGUNDO, TRABALHANDO SUA ATENÇÃO, CONCENTRAÇÃO E CONTROLE DO CORPO. SEGUE UM LINK COM DEMONSTRAÇÃO.

<https://youtu.be/XCpnsE8N6DY>