



ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

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

ESCOLA MUNICIPAL: PARIGOT DE SOUZA

TURMA: 1º ANO

COMPONENTE CURRICULAR: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

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

PREZADOS PAIS E RESPONSÁVEIS!

CONTAMOS MUITO COM A PARTICIPAÇÃO DE VOCÊS NESSE PLANO DE ESTUDOS DIRIGIDOS.

PRIMEIRO, RESERVE UM LOCAL BEM LEGAL PARA QUE SEU(SUA) FILHO(A) POSSA ESTUDAR COM TRANQUILIDADE.

DEPOIS LEIA COM ATENÇÃO AS ORIENTAÇÕES QUE SEGUEM. NELA DESCREVEMOS DE FORMA SIMPLES O QUE VAMOS ESTUDAR, PARA QUE, COMO E DE QUE FORMA FAREMOS OS REGISTROS DA APRENDIZAGEM.

TAMBÉM PODEMOS ESTAR MAIS PRÓXIMOS PELO APLICATIVO “WHATSAPP”. CASO TENHA DÚVIDAS, ESTAREI NO HORÁRIO DE AULA, DISPONÍVEL PARA AJUDAR.

NÃO SE ESQUEÇA DE QUE ESTAMOS EM UM MOMENTO DE RECLUSÃO SOCIAL DEVIDO AO VÍRUS COVID-19, POR ISSO MANTENHA OS CUIDADOS NECESSÁRIOS PARA A SUA PROTEÇÃO E DA SUA FAMÍLIA.

UMA ABRAÇO,

**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.



## ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

**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 ESPAÇO.

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

NO CADERNO DE CASA COM A AJUDA DE ALGUÉM DA FAMÍLIA, COLOCAR A DATA QUE A ATIVIDADE FOI REALIZADA, E EM FORMA DE DESENHO O QUE ESTÁ DESCRITO EM CADA ATIVIDADE COM O TÍTULO **ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA.**

**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:

EXPLICAR PARA A CRIANÇA CADA MOVIMENTO DE CADA ESTAÇÃO. PODE SE FAZER O DESENHO E COLAR NA ESTAÇÃO. DETERMINAR O TEMPO DE TRINTA SEGUNDOS A UM MINUTO EM CADA ESTAÇÃO. PODE SE DESCANSAR ENTRE ELAS. REPETIR O CIRCUITO TRÊS VEZES. PODE-SE COLOCAR UMA MÚSICA ENQUANTO A CRIANÇA REALIZA O MOVIMENTO, E QUANDO FOR PARA TROCAR, DAR UMA PAUSA NA MÚSICA.

**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.

SEGUIE UM LINK COM DEMONSTRAÇÃO.

<https://youtu.be/XCpnsE8N6DY>