



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA
REDE MUNICIPAL DE ENSINO
AULAS PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES

Componente curricular: Educação Física
Período: 01/03/2021 a 31/03/2021

Etapa: Ensino Fundamental I
Turma: 3º ano

CADERNO 1

AULA 1, 2 e 3 – (1ª semana 01 a 05/03)

Jogo Boliche (feito com garrafas PET)

Material: 10 garrafas PET (de refrigerante), jornal, fita crepe, folhas de papel usado de um lado só, canetas, canetinhas e todo material útil para fazer um belo desenho.

Como fazer: pegue as 10 folhas de papel e faça um círculo bem no meio da folha, o círculo deve ter mais ou menos o tamanho da sua mão fechada. Dentro de cada círculo escreva um número de 1 a 10. Pinte as folhas como quiser, se fizer todas parecidas, o boliche fica mais legal! Enrole as folhas de papel no sentido do comprimento formando um canudo que deverá caber na boca da garrafa. Coloque cada canudo dentro de uma garrafa. Enrole as folhas de papel dentro dos tubos de plástico com os números virados para fora. Sacuda as garrafas e as folhas deverão abrir. Caso não abram, ajeite os números com dois palitos de churrasco.

Dobre as folhas de jornal 4 vezes e corte nas dobras, cada folha renderá 16 pedaços de jornal. Com cada pedaço do jornal faça bolas do tamanho de uma tampa da garrafa, e encha as garrafas posicionando a folha desenhada nas paredes de dentro da garrafa. Pegue folhas de jornal inteiras, amasse até formar uma bola e passe bastante fita crepe envolvendo a bola, para deixá-la firme e pesada.

Desenvolvimento:

coloque as garrafas como se fossem os pinos do boliche (uma fileira com quatro garrafas, uma com três garrafas, uma com duas garrafas e a última com apenas uma garrafa, bem na frente). A uma distância de pelo menos cinco metros, role a bola no chão, em direção às garrafas, para tentar derrubá-las. A pontuação do jogo é calculada de acordo com os números correspondentes às garrafas que forem derrubadas.

Quem somar mais pontos em cinco rodadas, vence.

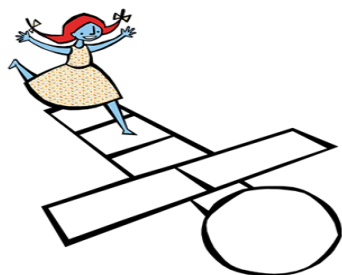
A cada rodada, as garrafas devem ser recolocadas no lugar, mas em posições diferentes, de forma que o jogador não enxergue o número do verso da garrafa.



- Chame algum de seus familiares e vivencie a atividade Prática (Jogo Boliche).
- Registre através de fotos ou vídeos.
- As devolutivas devem ser através do WhatsApp.

AULA 4, 5 E 6 – (2ª semana 08 a 12/03)

ACADEMIA OU AMARELINHA



Desse jogo pode participar qualquer número de crianças. Risca-se no chão, com carvão, giz, ou se for na areia, com um pedaço de pau ou telha, uma figura que parece um boneco com uma perna só, de braços abertos, ou um avião, como também é conhecido em algumas partes do Brasil. As quadras da academia terminam com o céu (um círculo). São mais sete casas numeradas.

A criança que gritar antes a palavra PRIMEIRA inicia o jogo e a ordem de quem vai jogar vai sendo gritada pelas outras crianças, sucessivamente. A brincadeira consiste em jogar uma pedra na primeira casa e ir pulando com um pé só e com as mãos na cintura todo o desenho, indo e voltando, evitando-se pisar na casa onde está a pedra e pegando-a na volta. Joga-se a pedra na segunda casa e assim sucessivamente até o céu (círculo). A pedra jogada tem que parar dentro do espaço delimitado de cada quadra ou casa. Ganha o jogo quem conseguir chegar ao céu, sem errar, ou seja colocando a pedra no local correto, em todas as casas, fazendo todo o trajeto sem colocar os dois pés ou pisar na linha do desenho. Pode-se também fazer todo o trajeto sem jogar a pedra, levando-a em cima do peito de um dos pés ou de uma das mãos, sem deixá-la cair. Quem errar espera a próxima jogada e recomeça de onde parou. Há ainda uma outra etapa, onde se joga a pedra de costas e se acertar uma casa, passa a ser seu proprietário. Ali, nenhum dos adversários poderá mais pisar. Ganha quem tiver o maior número de “casas próprias”.

- Chame algum de seus familiares e vivencie a atividade Prática (cabo-de-guerra).
- Registre através de fotos ou vídeos.
- As devolutivas devem ser através do WhatsApp.

AULA 7, 8 E 9 – (3ª semana 15 a 19/03)

Brincadeira: Batata Quente

Batata quente é uma brincadeira divertida para fazer em família ou entre crianças em qualquer lugar. Fica, então, a dica para brincar em locais fechados. Por exemplo, ideal para dias de chuva ou quando não se pode sair de casa por algum motivo pessoal ou familiar.

Como brincar de batata quente?

Esse jogo é muito simples. Os participantes se sentam no chão formando um círculo. O jogador mais velho ou o adulto participante poderá controlar a música parando de vez em quando. Enquanto a canção estiver tocando, todos vão passando a batata de mão em mão no ritmo da música. Ou seja, se a música for lenta, passe a batata devagar. Se for mais agitada, passe a batata mais rápido.

Assim que a música parar, aquele que estiver com a batata na mão, sairá da brincadeira. Se alguém tentar passar a batata depois que a música tiver parado, também é eliminado. O jogo termina quando ficar apenas um jogador.



- Chame alguns de seus familiares e vivencie a atividade Prática (batata quente).
- Registre através de fotos ou vídeos.
- As devolutivas devem ser através do WhatsApp.

AULA 10, 11 E 12 – (4º semana 22 a 26/03)

BRINCADEIRA ESCRAVO DE JÓ

A ideia é a seguinte: as crianças sentam em círculo, cada um com uma pedrinha, e vão passando umas para as outras, sempre seguindo a música que dá nome à brincadeira: Escravos de Jó. Confira a música e o passo a passo!

Escravos de Jó jogavam caxangá (os jogadores vão passando as pedras uns para os outros, pelo lado direito)

Tira (cada jogador levanta a pedra)

Põe (cada jogador coloca a pedra que está nas mãos no chão)

Deixa ficar (aponta para a pedra que está no chão)

Guerreiros com guerreiros (voltam a passar a pedra pelo lado direito)

Fazem zigue (coloca a pedra na frente do jogador à direita, mas não solta)

Zigue (o jogador coloca a pedra na frente do colega que está à esquerda, mas não solta)

Zag (coloca a pedra na frente do jogador que está à direita, mais uma vez).



- Convide alguns de seus familiares e vivencie a atividade Prática.
- Registre através de fotos ou vídeos.
- As devolutivas devem ser através do WhatsApp.

Brincadeira: corrida do ovo

É uma brincadeira em que os participantes devem equilibrar um ovo ou outro item de forma semelhante em cima de uma colher e correr com ele até a linha de chegada, ganhará quem conseguir chegar com o ovo na colher sem derrubar.

Material: Ovo cozido, limão ou bolinha.



- Convide alguns de seus familiares e vivencie a atividade Prática.
- Registre através de fotos ou vídeos.
- As devolutivas devem ser através do WhatsApp.