



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA
REDE MUNICIPAL DE ENSINO
ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES**

Escola: _____

Estudante: _____

Componente curricular: Educação Física

Período: 03/05/2021 a 31/05/2021

Etapa: Ensino Fundamental I

Turma: 4º ano

- As atividades das APCs serão adequadas de acordo com a limitação e necessidade de cada estudante pelo professor (a) de Apoio e Supervisão do Departamento de Coordenação de Educação de Inclusão Social.

CADERNO 3

AULA 1, 2 e 3:

- **Ler o texto;**
- **Responder as questões:**

BRINCADEIRAS PARA DESCONTRAIR IDOSOS

As brincadeiras fazem parte da vida do ser humano, proporcionar momentos agradáveis de descontração principalmente na infância. Atualmente as brincadeiras estão sendo utilizadas com os idosos para trabalhar de forma prática nos estímulos da área psicológica, física e mental. Além de promover uma Integração social, melhoria na coordenação motora e na capacidade de raciocínio, o que pode ajudar a diagnosticar possíveis problemas de saúde de diferentes origens, e também auxiliar em diversos tipos de tratamentos.

Proporcionar momentos alegres e felizes é um dos objetivos mais importantes para o ser humano, sendo que devido a grande jornada de trabalho e responsabilidades exacerbadas o adulto se priva muitas vezes da brincadeiras, assim se tem uma lacuna entre a infância e a velhice, idade volta a pensar no brincar para que o idoso consiga ter uma velhice sadia e confortável, motivando-o a viver sua vida de modo mais relaxado, tranquilo e de bom humor, sem se prender a tantos detalhes com menos importância.

Disponível em: <https://www.geriatriarama.com.br/dicas/brincadeiras-para-descontrair-idosos>

Faça uma entrevista com seus avós ou parente mais velho que tenha contato

- 1- Qual brincadeiras costumavam brincar quando criança?
- 2- Onde aconteciam essas brincadeiras?
- 3- Qual eram seus brinquedos?
- 4- Como eram feitos?
- 5- Peça para que relate uma história que ouviu de seus quando criança?

AULA 4, 5 e 6:

- **Leia o Texto;**
- **Faça a brincadeira prática:**
- **Registre através de fotos ou escreva como foi a realização da atividade na apostila**

SEMÁFORO

Semáforo (também conhecido popularmente como sinal, sinaleira e farol ou sinal luminoso) é um instrumento utilizado para controlar o tráfego de veículos e de pedestres nas grandes cidades em quase todo o mundo. Utiliza uma linguagem simples e, por isso, de fácil assimilação.

Quanto aos **semáforos** para os pedestres, ajudam a “garantir a convivência entre quem conduz os veículos e os que cruzam as ruas”. O professor informa que esses **semáforos** protegem pessoas com dificuldades de locomoção, como idosos, deficientes ou mulheres grávidas.

Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Sem%C3%A1foro>

- Atividade corrida dos cartões (sinais de trânsito).

O aluno terá que confeccionar três cartões com as cores do semáforo (Verde, Amarelo e Vermelho). Caso não consiga fazer o cartão, pode adaptar com objetos dessas cores.

Em seguida, a Criança realizará a atividade com a ajuda de um familiar.

O familiar ficará com os três cartões escondido a suas costas (**Sendo o Semáforo**). O aluno estará a sua frente distante de 10 a 20 metros (**Sendo os Veículos**). Ao sinal do familiar a criança começará a se deslocar para chegar até o familiar, sendo que o mesmo irá levantar um dos cartões e a criança terá que respeitar as regras de trânsito, que naquele momento será: **Cartão verde (correr), cartão amarelo (andar) e cartão vermelho (pare)**. **A brincadeira segue até a criança chegue ao familiar.**

Variação: Caso tenha mais crianças, da para fazer em forma de competição, sendo que a criança a chegar em seu familiar toma o seu lugar como semáforo

AULA 7, 8 e 9

- **Leia o texto;**
- **Confeccione um jogo da memória:**

ESPORTE NA TERCEIRA IDADE

Quando o corpo chega a uma idade mais avançada, suas células vão se degenerando e ele vai perdendo parte das funções, inclusive motoras. Ao fazer esportes, por outro lado, parte desse processo é revertido. Há uma significativa melhora na circulação e na oxigenação das células e o corpo funciona de maneira mais equilibrada.

Além disso, na terceira idade ocorre uma perda de densidade óssea, que pode levar à osteoporose. A proteção aos ossos e a melhor absorção de cálcio é conquistada com a prática regular de esportes.

Portanto, a Fundação de Desporto e Lazer de Mato Grosso do Sul (Fundesporte), órgão responsável pela condução da Política Pública de Esporte e Lazer no Estado, propõe a realização dos Jogos da Melhor Idade de MS, com a intenção de incentivar o(a) idoso(a) sul-mato-grossense à prática esportiva como forma de melhoria de qualidade de vida, bem como oportunizar o intercâmbio entre as instituições que atuam com o idoso nos municípios do Estado.

A competição tem duração de três a cinco dias, em diversas modalidades: atletismo, bocha, damas, dança de salão, dominó, malha, natação, sinuca, tênis de mesa, truco ponto acima, voleibol adaptado e xadrez.

1 – Conforme as informações do texto, vamos recortar e brincar de jogo da memória



YOGA



YOGA



FUTEBOL



BICICLETA



BICICLETA



BOCHA



XADREZ



XADREZ



BOCHA



ATLETISMO



ATLETISMO



BOCHA

Aula 10, 11 e 12 :

- **Ler o texto;**
- **Faça a atividade prática:**
- **Registre através de fotos ou escreva como foi a realização da atividade na apostila**

Álcool e direção

Qualquer quantidade de **álcool** ingerida, por mínima que seja, diminui os reflexos e afeta as condições normais de **direção**. ... Hoje a tolerância para consumo e **direção** é zero! De acordo com o Código de Trânsito Brasileiro (CTB), dirigir sob efeito de **álcool** é considerado infração gravíssima.

Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revusp/article/view/52254>

- Atividade Reflexos e consequências do uso de bebida.

Desenhe uma reta no chão de 3 a 5 metros de comprimento, a criança ficará em uma das pontas com o cabo de vassoura.

Ao sinal de início de um familiar, a criança deverá colar uma das pontas do cabo de vassoura no chão e a outra na cabeça, e em seguida girar até o sinal de parar. Após este sinal ela soltará o cabo de vassoura e tentará caminhar sobre a linha reta até o seu final.

Material: Um cabo de vassoura