ESCOLA MUNICIPAL EDUARDO MALHADO.

PROFESSORA: MARSELHA DURAN BARCELLOS.

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA



Agora que você já realizou algumas atividades na teoria sobre as olímpiadas, vamos praticar um pouco?

ALUNO (A):_____ **TURNO:** VESPERTINO. **TURMAS:** 4º B.

COMPETÊNCIA E HABILIDADES:

(EF35EF01) Experimentar e fruir brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e recriá-los, valorizando a importância desse patrimônio histórico cultural.

(EF35EF04) Recriar, individual e coletivamente, e experimentar, na escola e fora dela, brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e demais práticas corporais tematizadas na escola, adequando-as aos espaços públicos disponíveis.

.Observação: O responsável também além de orientar, pode participar das atividades com as crianças para que as atividades se tornem mais dinâmicas.

E não se esqueçam, quando possível, enviar fotos ou vídeos da realização das atividades no grupo de whatssap da turma.

ATIVIDADES

Corrida (Materiais necessários): garrafas, corda/barbante, bola, cabo de vassoura,

1. Ao sinal do responsável, a criança deverá correr em ziguezague contornando algum obstáculo (uma garrafa com água ou areia, um cone etc.), passar por debaixo de uma corda ou saltar por cima de uma, arremessar uma bola. Ao chegar até um ponto final, o responsável, deverá marcar o tempo da criança. O percurso deverá ser de 10 metros.

Tempo:_____

2. Com uma bola em mãos, o responsável deverá arremessa-la para o alto e a criança pegá-la antes que caia no chão. Em seguida, aumente a dificuldade da atividade, fazendo que a criança parta da posição sentada e em seguida, da posição deitada.
3. O responsável irá segurar um cabo de vassoura na vertical, apoiando-o no chão. Ao sinal, soltará o cabo de vassoura e a criança deverá correr a maior distância possível antes do cabo tombar no chão (o responsável deve marcar ou anotar a distância).

Tempo:_____

Saltos (Materiais necessários: giz, corda/barbante, metro).

1. A criança deverá realizar um salto em uma área de aterrisagem segura e seu responsável marcar onde parou. Repetir 3 vezes e verificar qual foi o salto mais longe. Se foi o 1º, 2º ou 3º salto.
   Salto número: _____
2. Aumenta -aumenta: duas pessoas sustentam uma corda estendida em diferentes níveis para que a criança salte. A cada passagem do participante sobre o obstáculo, a altura da corda é aumentada. Se puder o responsável deverá medir a altura máxima do salto.
   Altura:_____
3. Desenhar uma cruz com giz no chão. A partir do centro da cruz de salto, o participante salta para frente, para trás e para os lados. Explore a localização usando a posição central como referência e peça para que a criança com o tempo indique a direção dos saltos. Começando no centro da cruz, ela salta para frente, então para trás voltando ao centro, para trás novamente e para frente regressando ao ponto de partida. Logo depois vai para a direita e novamente para centro, em seguida para a esquerda e, finalizando, volta para o centro. Certifique-se de que a criança consegue diferenciar esquerda, direita, atrás e para frente.

Arremesso e lançamentos (Materiais necessários): Bolas de diferentes pesos (de papel, de meia, de papel com pedrinha), balde ou cesto.

1. Marque no chão algumas colunas à frente da criança (5m, 10m e 20 m). A criança deverá ser posicionada a uma distância de 3 metros dessas colunas. Ao sinal, arremessar a bola o mais perto possível das colunas ou ultrapassá-la. A criança lançara a bola para o mais longe possível com a mão direita. Logo a seguir, fazer o mesmo lançamento com a mão esquerda. Ao final, pedir para que some as 2 jogadas e anote.
   Maior distância: _____
2. O responsável deverá segurar um balde a frente da criança e a uma distância estabelecida a criança arremessará o peso com o objetivo de acertar o balde. O responsável deverá ver a quantia de acertos após um tempo estabelecido de 15 minutos. Ver quem consegue fazer o maior número de acertos.
   Acertos:_____
3. Para essa atividade pegue um papel, pode ser jornal ou revista. O aluno deverá fazer uma bolinha de papel e lançá-la livremente, após vivenciar o responsável direciona para onde quer que a criança jogue a bola, exemplo: tipo boliche, lançamento sobre os ombros, para frente, para trás, em duplas um joga para o outro e assim por diante. Pode também desenhar alvos na parede para atingi-lo. Jogar a bola para cima girar e tentar pegar antes que ela atinja o solo uma competição para ver quem consegue jogar a bolinha mais longe.

REFERÊNCIAS

BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR (BNCC). Educação é a Base. Brasília, MEC/CONSED/UNDIME,2017.
MINAS GERAIS, Secretaria de Estado de Educação. Caderno pedagógico 01 escola de tempo integral: Jogos e Brincadeiras, Atletismo e Ginastica. Belo Horizonte:2008.

