



Escola de Educação Básica Municipal Madre Leontina

Professora: Eliane Trevisol

Turma: 1º Ano - Vespertino

Período de execução das atividades: 01 de Outubro de 2020

Disciplina: Educação Física

**Habilidade:** EF12EF07

**Objetivos:** Desenvolver a **noção** espacial, melhorar a atenção e concentração, trabalhar o salto, aprender a se deslocar em salto.

Assista a videoaula com a explicação da atividade:

<https://www.youtube.com/watch?v=eEQoEEe-s-c&t=11s>

## JOGO DOS COMANDOS

**MATERIAL :** Desenhar um quadrado no chão , com giz ou fita adesiva  
ou bambolê pequeno / círculo



**DESENVOLVIMENTO:** Pedir que a criança fique dentro do quadrado, e em seguida de os comandos a ela. Ela sempre vai partir /iniciar o comando de dentro do quadrado, e quando realizar o comando solicitado ela vai retornar para dentro do quadrado.



Exemplo: o responsável vai dizer para criança: “Para frente”, a criança deveria saltar para frente e voltar para dentro do quadrado.

Uma adaptação pode ser feita estipulando os lados do quadrado ou círculo: Por exemplo: dentro/fora, direita/esquerda, frente/trás. e sempre ao comando do responsável, a criança irá obedecendo e saltando.

Conforme a criança for aprendendo e realizando a atividade, o responsável pode passar uma sequência para criança:

Exemplo: Para frente, esquerda, direita.

Lembrando sempre que a criança for para frente volta para o ponto inicial e depois vai para a direita.

Outros comandos: para frente para trás direita, esquerda.

- Direta, frente, esquerda
- Frente, esquerda, trás, direita, frente,
- Direita, esquerda

Procurem explorar o máximo da atividade criando outras sequências.



**Escola de Educação Básica Municipal Madre Leontina**

**Professora: Eliane Trevisol**

**Turma: 1º Ano - Vespertino**

**Período de execução das atividades: 02 de Outubro de 2020**

**Disciplina: Educação Física**

**Campo de conhecimento:** Ginástica

**Habilidades:** EF12EF07

**Assista a videoaula com a explicação da atividade:**

<https://www.youtube.com/watch?v=bIJO9pwgMx4>

### **CIRCUITO MOTOR**

**MATERIAL:** Garrafas pet, cones, ou pedaços de madeira.

**DESENVOLVIMENTO:** A professora utilizou 5 cones, vocês podem utilizar garrafas pet, ou pedaços de madeira. Também podem aumentar a quantidade de obstáculos.

#### **Observe a foto:**

Na sequência realizar todos os comandos abaixo citados:

- 1º- Zigue-zague entre os cones (garrafas) vai e volta;
- 2º- Zigue-zague com o pé direito;
- 3º - Dar a volta em cada obstáculo;
- 4º- Zigue-zague com o pé esquerdo;
- 5º- Ir de frente voltar de costa;
- 6º- Saltar por cima dos obstáculos;
- 7º - Saltar e afastar (abrir) as pernas;
- 8º- Caminhar em 4 apoios;



**Observação:** cada comando que você fizer deverá ir e voltar. Pratiquem bastante!

Explore também outras formas de deslocamentos, de movimentos e saltos

Beijos e uma ótima semana a todos!

Um grande abraço,

Professora: Eliane