



Escola de Educação Básica Municipal Madre Leontina
Professora: ELIANE TREVISOL
Turma: 1º ANO
Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA
Período de execução das atividades: 08 a 12 de fevereiro de 2021

Habilidade: EF12EF07

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

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 devera 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:

Saltar 10 vezes para frente (a cada salto volta para o quadrado)

Deslocamento lateral : com o pé direito pisar fora do quadrado o do lado direito dentro 10 vezes

Deslocamento lateral : com o pé esquerdo pisar fora do quadrado e dentro 10 vezes

Saltar Para frente, esquerda, direita.

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

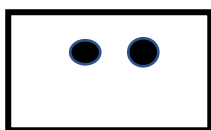
Outros comandos: para frente para trás direita, esquerda.

Direta, frente, esquerda

Frente, esquerda, traz, direita, frente,

Direita, esquerda

Saltar e pisar ao lado do quadrado 10 x



Procurem explorar o máximo da atividade criando outras sequências.

CIRCUITO MOTOR

Campo de conhecimento: Ginástica

Habilidades: EF12EF07

MATERIAL: Garrafas pet, cones, ou pedaços de madeira. 3 Cadeiras, tapete

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 passar por baixo das cadeiras;

3º Fazer 10 polichinelos;

4º- Zigue-zague com o pé direito entre os cones ;

5º - Dar a volta em cada obstáculo (cadeira);

6º Fazer 5 polichinelo;

7º Zigue-zague com o pé esquerdo entre os cones;

5º- Ir de frente voltar de costa (correr da 1ª cadeira ate a 3ª);

6º- Saltar por cima dos obstáculos;(cones);

7º passar por baixo das cadeiras;

7º - Saltar e afastar (abrir) as pernas;

8º- Caminhar em 4 apoios entre as cadeiras.

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 atividade a todos!

Um grande abraço,

Professora: Eliane