

Faixa etária ou ano:

4º anos - Educação Física

Data:

27/09 a 01/10 de 2021

Atividade: Alfabeto da educação física. Brincando com a ginástica!!

Recursos/Materiais:

Materiais necessários:

- ❖ 1 bola (pode ser bolinha de meia, bolinha de papel, bolinha de plástico ou outra que você tenha em casa)
- ❖ Uma cadeira
- ❖ Vários objetos (podem ser garrafas plásticas, calçados, brinquedos etc)
- ❖ Um colchonete (ou tapete, uma toalha, tapete de E.V.A. ou outro material que o aluno possa usar no chão)
- ❖ Use sua criatividade para substituir os materiais, caso você não tenha os sugeridos pela professora.
- ❖ As atividades serão realizadas de acordo com a realidade de cada família: as atividades podem ser realizadas dentro ou fora de casa.

O que envolve essa atividade:

coordenação motora, lateralidade, equilíbrio.

Como Jogar? (ou Como Brincar?)

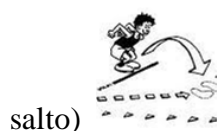
O aluno vai fazer somente os exercícios que estão nas letras correspondentes do nome, por exemplo: se o nome do aluno for Daniel, ele só poderá fazer os exercícios das letras D-A-N-I-E-L.

Alfabeto da educação física

A -10 saltos no lugar



B - Dar o pulo mais longe que conseguir, de uma distância a outra (não precisa correr antes do



salto)

C – Lançar a bola para o alto e pegar, usando somente a mão esquerda – fazer esse movimento 10 vezes

D - 10 pulos somente com a perna direita

E - Corridinha pela casa, passando por todos os cômodos, ou corridinha no quintal. (Caso não seja possível a corridinha, pode ser caminhada)

F - 20 segundos andando como um caranguejo, com as mãos no chão



G - Faça a postura do “avião” na ginástica



H – Se alongue bastante, elevando os braços e ficando na ponta dos pés

I - Lançar a bola de uma mão para outra (os braços devem ficar um pouco distantes um do outro)

J - Sentar e levantar da cadeira 10 vezes



K - Lançar uma bola para o alto e pegar – fazer esse movimento 10 vezes



L - Caminhar na ponta dos pés por 20 segundos

M – Ficar como estátua durante 30 segundos em posição de equilíbrio

N - Deite no chão (no tapete, toalha ou colchonete) e role para a direita



O - Ande de costas (para trás) pela casa (ou quintal) durante 20 segundos

P – Sentado, com as pernas afastadas, lentamente, tentar encostar as mãos nos pés

Q - Caminhar agachado por 10 segundos

R – Gire no lugar, apoiado em um pé

S – Deite no chão e role para a esquerda



T - Ficar parado no lugar por 30 segundos, somente com um dos pés apoiados no chão, com os braços abertos



U - Andar por 30 segundos somente com 3 partes do corpo se apoiadas no chão

W - Coloque no chão 5 objetos (ou brinquedos), com uma distância suficiente para saltar um de cada vez. Se não for possível saltar, caminhe, passando por cima, sem tocar os objetos.



X - 10 deslocamentos laterais: 5 para direita e 5 para a esquerda



Y – 10 saltos no lugar, somente com a perna esquerda

Z - Lançar e pegar a bola usando somente a mão direita – fazer esse movimento 10 vezes

Referência:

Disponível em:

Atividade adaptada à pessoa com deficiência:

A atividade pode ser realizada com o aluno conforme o grau de necessidade especiais e suas limitações, acompanhado de um adulto que irá orientá-lo e estimulá-lo.

Forma de registro:

O registro deverá ser feito da forma mais viável para o aluno e sua família (foto, desenho, registro escrito ou vídeo). A ser entregue conforme combinado com a Unidade Escolar.

Dúvidas sobre a atividade pergunte aqui:

https://docs.google.com/forms/d/1wuKaDjRA3HpfZiisQXOfIcQ_-ze4Rwb6t5o-UqiM00/viewform?edit_requested=true