

Faixa etária ou ano:

**4º anos - Educação Física**

Data:

**04/10 a 08/10 de 2021**

**Atividade: PULA SELA**

**Recursos/Materiais:**

**Sela:** Nome dado ao participante da brincadeira que deve ficar abaixado com as mãos apoiadas no joelho.

**O que envolve essa atividade:**

1. Um dos participantes da brincadeira é escolhido para ser a “**sela**”. Ele deve ficar abaixado com as mãos apoiadas no joelho. Os demais participantes formam uma fila. O primeiro da fila deve saltar sobre o a **sela** apoiando as mãos sobre as costas daquele que está agachado.
2. Sempre que o primeiro iniciar um novo pulo ele deverá dizer um desafio, ou seja, propor uma ordem ou uma ação para os outros participantes.
3. Quem não cumprir ou não conseguir executar o desafio será a próxima **sela**.
4. Primeiro desafio: “Estrela nova sela” – Todos os participantes devem pular sobre as costas da **sela**;
5. Segundo desafio: “Picando mortadela” – Cada participante, antes de pular, faz gestos de picar com as mãos sobre as costas da **sela** e depois salta;
6. Terceiro desafio: “Unha de gavião” – Todos devem apoiar com as unhas nas costas da **sela** para pular;
7. Quarto desafio: “Pastelão quente” – Antes de pular deve-se bater no bumbum da **sela** e saltar;
8. Quinto desafio: “Cada macaco no seu galho” - Quando o primeiro der a ordem todos devem correr e tirar os pés do chão, ou seja, subir num móvel ou num objeto próximo. A **sela** irá correr e tentar pegar um dos participantes, se for pego ele será a próxima **sela** e a brincadeira se reinicia.

**Dica:** O primeiro da fila pode inventar uma regra ou uma ação nova antes do salto e, automaticamente, os demais deverão imitá-lo. Por exemplo: pular com a mão aberta; apoiar apenas as pontas dos dedos, etc. Nas brincadeiras com crianças mais novas, elas devem ficar ajoelhadas para ter mais apoio.

Assista ao vídeo desta aula clicando aqui:

<https://www.youtube.com/watch?v=p5gN04-Ef34>

**Forma de registro:**

O registro deverá ser feito da forma mais viável para o aluno e sua família, em foto, vídeo, materiais confeccionados, registro escrito ou desenhado da atividade proposta e ser entregue conforme combinado com a Unidade Escolar.

Dúvidas sobre esta atividade pergunte aqui:

[https://docs.google.com/forms/d/1wuKaDjRA3HpfZiisQXOfIcQ\\_-ze4Rwb6t5o-UqjM00/viewform?edit\\_requested=true](https://docs.google.com/forms/d/1wuKaDjRA3HpfZiisQXOfIcQ_-ze4Rwb6t5o-UqjM00/viewform?edit_requested=true)