

COLÉGIO FAG

DISCIPLINA: Ed. Física PROFESSOR: Welvys TURMA: 2º ano

Nº

Aluno:

Data:

**Propostas de Atividades uma quarentena Brincante.**

Objetivo – Explorar as possibilidades de gestos, imagens e ritmos corporais para que os alunos expressem nas brincadeiras e possam assim conhecer o próprio corpo.

Materiais: cabo de vassoura, corda, giz e fita.  
  
Ativi 1 – Realizar os exercício da apostila do grupo 1, das páginas 318, 320, 324 e 325.

Ativi 2 - Realizar exercícios de alongamentos antes de iniciar as atividades.

Ativi 3 – cabeça, ombro joelho e pé - <https://www.youtube.com/watch?v=vDee2bF8Xls> eles adoram! Realizem junto com eles.

Ativi 4 – **Pular corda** ou **Pular vassoura** - sozinha ou com auxilio do responsável. Caso alguém bater a corda cantar musicas para trabalhar o ritmo e a concentração.

Exemplos de musicas:

Um homem bateu em minha porta  
E eu a-bri  
Senhoras e senhores  
Põe a mão no chão  
Senhoras e senhores  
Pulem em um pé só  
Senhoras e senhores  
Deem uma rodadinha  
E vá pro olho da rua  
  
Cinderela quer saber quantos sapatinhos você vai ter?  
1, 2, 3, 4  
Homem aranha quer saber quantas teias você vai ter?  
1, 2, 3, 4

Ativi 5 – [**Brincadeira: amarelinha**](http://dicaspaisefilhos.com.br/diversao/brincadeiras/brincadeira-amarelinha/)

1. Cada jogador precisa de uma pedrinha ou tampinha.(desafie seus pais)

2. Quem começar joga a pedrinha na casa marcada com o número 1 e vai pulando de casa em casa, partindo da casa 2 até o céu.

3. Só é permitido pôr um pé em cada casa. Quando há uma casa do lado da outra, pode pôr os dois pés no chão.

4. Quando chegar no céu, o jogador vira e volta pulando na mesma maneira, pegando a pedrinha quando estiver na casa 2.

5. A mesma pessoa começa de novo, jogando a pedrinha na casa 2.

6. Perde a vez quem:  
 – Pisar nas linhas do jogo  
 – Pisar na casa onde está a pedrinha  
 – Não acertar a pedrinha na casa onde ela deve cair  
 – Não conseguir (ou esquecer) de pegar a pedrinha de volta

7. Ganha quem terminar de pular todas as casas primeiro.

Todas essas atividades estarão postadas no meu instagram: @welvysafonso para ficarem mais explicadas.