

COLÉGIO FAG

DISCIPLINA: Ed. Física PROFESSOR: Welvys TURMA: 1º ano

Nº

Aluno:

Data:

**Propostas de Atividades de Sobrevivência para uma quarentena Brincante.**

Objetivo - Praticar atividades lúdicas e recreativas para melhorar o fundamento do salto e o fortalecimento das pernas e um condicionamento geral.  
materiais: cabo de vassoura, corda, giz, fita.  
  
Ativi 1 – Realizar exercícios de alongamentos antes de iniciar as atividades.  
Ativi 2 – **Pular corda** - 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 3 – **Pular corda com a vassoura** - utilizar as mesmas musicas acima ou outras da sua preferencia.  
Ativi 4 – [**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 instagran: welvysafonso para ficar mais claro as mesmas.