

COLÉGIO FAG

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

Nº

Aluno:

Data:

**Propostas de Atividades**

Objetivo – Estimular o desenvolvimento de práticas corporais através de atividades dinâmicas a coordenação motora global e a imaginação.
Materiais: corda ou material similar, meia ou luva.

Ativi 1 – Realizar exercícios de alongamentos antes de iniciar as atividades.
Ativi 2 –– Puxa corda - cabo de guerra em casa
Amarrar a corda(outro material adaptar) em um local para fixar e após a criança senta sobre um tapete e depois vai se puxando até o local que a esta fixado. Utilizar a imaginação, que tal ser um piloto ou um maquinista de trem.

Ativi 3 – Passa corda
Amarrar a corda em um local fixo na altura das crianças. Inicia com as crianças passando por baixo da corda, ir abaixando a corda para dificultar a forma de deslocamento e não orientar como devem passar, deixar eles descobrirem como cumprir essa tarefa, vou deixar para vocês 7 formas para eles cumprirem essa atividade.
1ª – passar caminhando
2ª - passar agachado

3ª – andando em quatro apoios ou quem nem urso
4ª - caminhada de caranguejo

5ª – rastejo com os cotovelos ao solo, sem encostar a barriga ao solo.

6ª – rastejo com a barriga ao solo.

7ª – rastejo de costa

Variação – utilizar uma meia ou luva para conduzir nesta variação. Inicia deslocando e equilibrando algo na cabeça, agachado com objeto na cabeça, equilibrando na barriga, e nas costas.

Ativi 4 – **Cobrinha**
amarrar a corda em um ponto fixo e ficar segurando a mesma. Elas começam a fazer um movimento de cobrinha com a corda no chão, as crianças começam a pular a cobrinha e a cantar a música abaixo. Quem movimenta a corda levanta a cobrinha do chão. Gerando um desafio para as crianças que passam e pulam pela corda.

Versinho:

A cobrinha não tem pé
A cobrinha não tem mão
Como é que a cobra sobe
No pézinho de limão?

Ela se estica,se encolhe, seu corpo é todo mole.
Ela se estica,se encolhe, seu corpo é todo mole.