



PREFEITURA MUNICIPAL

SÃO JOSÉ DO VALE DO RIO PRETO

São José pode mais!

Em parceria



**Material de Complementação
Escolar
Educação Física
14-09 a 25-09**

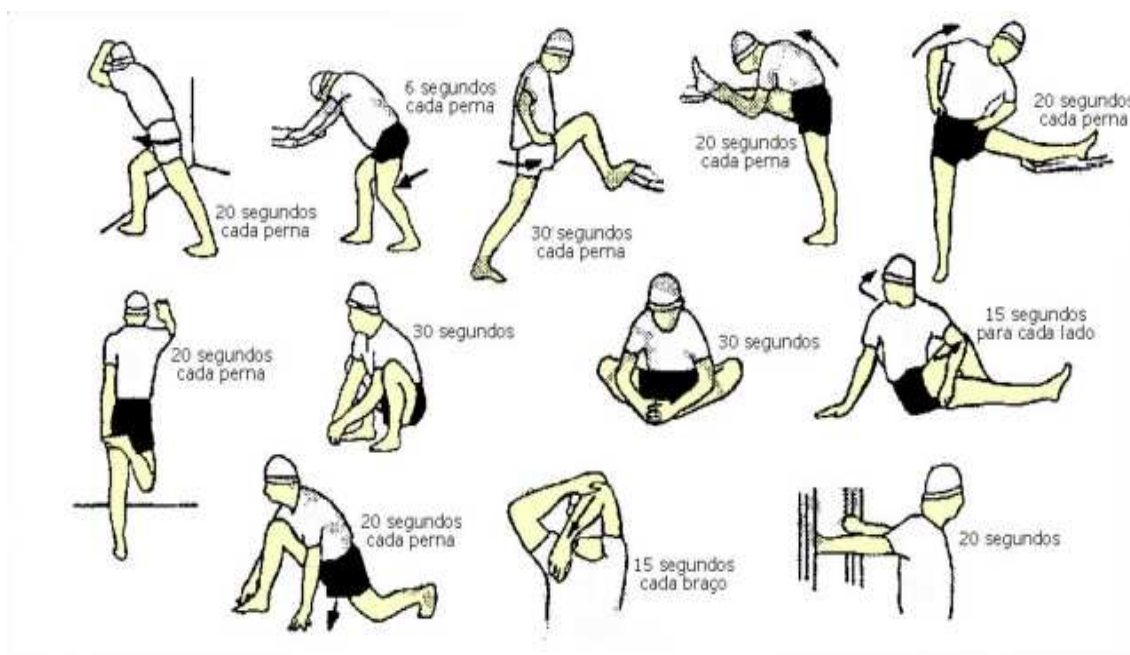
**Secretaria de Educação, Cultura,
Ciência e Tecnologia**

2020

Apostila 3 Jogos e Brincadeiras

Alongamento

Que tal começarmos a semana fazendo um alongamento? Você sabia que é muito importante se alongar todos os dias antes de partir para qualquer atividade? Então, faça sozinho ou chame sua família para participar. Muita atenção e cuidado ao se alongar!



Que tal montar um circuito esportivo dentro da sua casa?



Você vai precisar de cones ou garrafas PET, bambolês ou giz para desenhar círculos no chão, colchonete ou almofadão do sofá, uma bola e outros materiais que você tenha em casa. Organize o circuito da seguinte forma: os cones/garrafas deverão estar um na frente do outro, com direções alternadas, formando um zig-zag; os bambolês/círculos no chão deverão ser colocados lado a lado, em duas filas; o colchonete/almofadão deverá ficar na frente dos bambolês/círculos. Coloque a bola logo na sequência. A ideia é que você:

- 1) comece correndo em zig-zag entre os cones;
- 2) ao chegar nos bambolês/círculos, corra de forma que cada pé toque o centro de um deles;
- 3) em seguida, faça um rolamento no colchonete/almofada e corra para pegar a bola.

Depois de criado e testado por você, libere o circuito para as outras pessoas da casa. Conte o tempo que cada um leva para concluir todo o percurso e veja quem se sai melhor nessa!

O sobrevivente



Você precisará de 2 ou mais pessoas da sua casa para fazer esta atividade, além de algumas bolas de soprar (bexigas) e barbante ou linha. Cada um deverá receber uma bexiga e amarrá-la no tornozelo. Dê o sinal e todos deverão tentar pisar na bexiga do outro com o objetivo de estourá-la. Ao mesmo tempo, deverá proteger a sua bexiga.

Quem tiver a bexiga estourada deverá unir-se a um colega para continuar na brincadeira. Vencerá aquele que, ao final, estiver com a sua bexiga intacta.

Reinventando a estátua

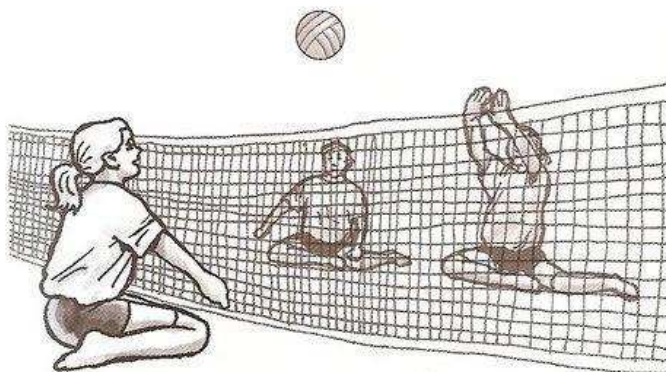


Convide todos da casa para brincar de estátua com você! Mas esta é uma brincadeira de estátua diferente. Você pode fazer sozinho primeiro, para

treinar um pouco. Peça que todos escolham uma posição para ficarem parados.

Então, peça que estiquem um braço, fechem a mão e deixem o polegar estendido à frente do seu nariz. Olhando apenas para a ponta do polegar, todos deverão se concentrar em olhar apenas o seu dedo se movendo para cima, para baixo e para cada lado, sem que a cabeça se mova. Não vale mexer o corpo, apenas os olhos. Vamos ver quem conseguirá ficar mais tempo concentrado? Uma certeza é que essa brincadeira terminará em muitas risadas!

Voleibol sentado



Com certeza você já conhece ou já jogou voleibol. Mas você sabia que existe o esporte voleibol sentado? É um esporte paralímpico que surgiu da junção do vôlei com um esporte alemão praticado por pessoas com pouca mobilidade. Para simular esse esporte improvise uma rede, que pode ser feita com lençol ou cordas presas nas laterais para ficar suspensas. A bola pode ser a de vôlei normal ou qualquer outra bola que você tenha em casa e que não seja tão pesada. Utilize fita adesiva para demarcar a área do jogo, como se você estivesse desenhando uma quadra no chão. O ideal é que você tenha 2 duplas em cada time. Portanto, convoque as pessoas da sua casa! A ideia é permanecer sentado e jogando vôlei, valendo se arrastar para alcançar a bola e impedir que ela saia da área de jogo.

Hóquei em casa



O hóquei é um esporte que pode ser praticado sobre o gelo ou sobre a grama, em que duas equipes disputam uma bolinha ou um disco. Mas agora você vai adaptar o esporte aí para o chão da sua casa! Você vai precisar de garrafa pet, vassoura de piaçava e bolinhas, fita crepe ou fita isolante.

Como fazer: Corte o meio da garrafa pet e guarde o fundo e o bico para fazer outros brinquedos. Abra e fixe o meio da garrafa pet no chão com a fita, criando uma passagem simples. Com a vassoura, construa o taco. Para isso, corte e descarte toda a piaçava e encape o que sobrou com fita crepe ou isolante. Pronto, agora é só jogar! O desafio é guiar a bolinha com o taco até o alvo.

Desafio da embaixadinha



Você já tentou fazer embaixadinha? Se nunca tentou, essa é a hora de experimentar! Se você já é bom nisso, chegou a hora de aprimorar ainda mais essa habilidade e, quem sabe, ensinar mais alguém da sua casa. Comece hoje e vá treinando um pouco a cada dia. Desafie outras pessoas da sua casa a treinar também. Vocês vão ver como é divertido e como vai ficando mais fácil com a prática. Ah! Não importa se você é menino ou menina: esta é uma atividade para todos!

Chute a gol



Vamos praticar chute a gol? Você precisará de outra pessoa da casa para fazer esta atividade com você. Pode utilizar a bola que você tiver em casa. Escolha o cômodo da casa mais adequado, de preferência uma varanda ou área. Improvise o gol com materiais que você tenha em casa. Decidam quem será o goleiro e quem será o atacante. Estipule um tempo para a primeira partida e conte os gols marcados. Depois, inverta as posições e, no final, o vencedor será aquele que fez mais gols no mesmo intervalo de tempo.

ATIVIDADE

- **Vivencie todas as atividades, registre e poste para seu professor suas fotos e seu relato de como foi sua experiência ao praticar essas brincadeiras.**

Aproveite para se divertir bastante!!!!



*Ser Criança é ser feliz! Correr brincar até cansar e
ainda pedir bis!*