

Dez atividades para Educação Física no Infantil

Prof.^a Ms. Ivanice Fernandes de Oliveira
CREF 158607-G/SP



Fique Ativo



Distribuição Gratuita.

fiqueativo.com.br

falecom@fiqueativo.com.br

nice@fiqueativo.com.br

Fique Ativo



Formação básica, posição e trajetotos motores

- COLUNA – UM ATRÁS DO OUTRO;
- FILEIRA -UM AO LADO DO OUTRO;
- ALA – DE FRENTE UM PARA O OUTRO OU DE COSTAS;
- CÍRCULO – DE FRENTE UM PRO OUTRO, DE COSTAS UM PRO OUTRO, DE FLANCO DIREITO E ESQUERDO, SEMICÍRCULO, MISTO;
- EM PÉ – COM PERNAS UNIDAS E TAMBÉM AFASTADAS;
- DEITADO – DECÚBITO DORSAL E VENTRAL;
- SENTADO – PERNAS CRUZADAS E TAMBÉM AFASTADAS;
- QUATRO APOIOS;
- SEIS APOIOS;
- CARANGUEJO;
- FAZER LINHAS – RETAS, CURVA, SINUOSA, ZIGUEZAGUE



Fique Ativo



RETO: THERIAU / CRED: TORRONT-GUIP / PANDORA: CRED: THERIAU-GUIP / CRED: TORRONT-GUIP / CRED: TORRONT-GUIP

Depósito e Saque

MATERIAIS:

**BOLAS DE BORRACHA OU
BOLAS DE MEIA, GIZ, 2
ARCOS / BAMBOLÊS.**

PASSO A PASSO:

FAÇA DUAS COLUNAS. CADA CRIANÇA DA COLUNA TERÁ TRÊS OU QUATRO BOLAS E AO SINAL DO PROFESSOR, ANDARÃO COM ELAS EM MÃOS ANDANDO NA LINHA RETA FEITA PELO PROFESSOR, E DEVERÁ AO CHEGAR NO FINAL DELA, SOLTAR AS BOLAS DENTRO DO ARO DO BAMBOLÊ. DEVERÁ SOLTAR TODAS DE UMA VEZ, SE ALGUMA CAIR FORA DO ARO DO BAMBOLÊ, RECOLHA E RECOMECE O TRAJETO



Fique Ativo



RETO: THERIAU CROST TORRES-GUIP | PARECERES: CROST THERIAU-GUIP | CROST THERIAU-GUIP | CROST THERIAU-GUIP

Batata na colher

MATERIAIS:

GIZ, BATATA, COLHER, CADEIRA. BATATA E COLHER PEÇA PREVIAMENTE QUE CADA ALUNO TRAGA O SEU.

PASSO A PASSO:

FAÇA NOVAMENTE RESPEITANDO O DISTANCIAMENTO SOCIAL, AS COLUNAS E NO CHÃO, TRACE A LINHA, PODENDO ESSA SER SINUOSA. MEÇA ENTRE 5 E 7 METROS, PONHA CONE OU CADEIRA NO FIM DA LINHA ONDE OS ALUNOS DEVERÃO DAR A VOLTA SEGURANDO SUA COLHER COM A BATATA MANTENDO O EQUILÍBRIO.



Fique Ativo



Cowboy and Cowgirl

MATERIAIS:

APENAS UMA CORDA.

PASSO A PASSO:

COM UMA CORDA PARA CADA CRIANÇA, DISPONHA-AS EM QUADRA NUMA DISTÂNCIA SEGURA. AO SOAR O APITO, ESCOLHA UM DESTES

COMANDOS:

1. LANCE A CORDA PARA CIMA;
2. PEGUE COM A CABEÇA;
3. PONHA A CORDA NO PÉ E JOGUE PARA O ALTO;
4. GIRE A CORDA UMA VEZ SOB OS PÉS E OUTRA SOBRE A CABEÇA;
5. DOBRE A CORDA EM DOIS;
6. DOBRE A CORDA EM QUATRO;
7. FAÇA GRANDES CÍRCULOS NO AR COM A CORDA.



Fique Ativo



ARTIST: THERESA CREW TORRENT-GUOP | PAINTESS: CREW THERESA-GUOP | CREW THERESA-GUOP | JOBERTO ZHAKAR-RITE

Equilibre-se

MATERIAIS:

PRÓPRIO CORPO.

PASSO A PASSO:

DE PÉ EM PONTOS AFASTADOS, OS ALUNOS OBEDECERÃO OS COMANDOS DO PROFESSOR:

1. FIQUE NA PONTA DOS PÉS;
2. PULE COM UMA PERNA SÓ;
3. EQUILIBRE-SE COM A PERNA DIREITA / ESQUERDA;
4. GIRE O BRAÇO DIREITO;
5. GIRE A PERNA DIREITA E O BRAÇO ESQUERDO COM A LÍNGUA PARA FORA;
6. CHACOALHE TODO O CORPO;
7. DENTRE OUTROS COMANDOS À VOTADE DO PROFESSOR.



Fique Ativo



BRUNO TAVARES / CRIAR TAREFAS / GUSTAVO / FERNANDO / CRIAR TAREFAS / GUSTAVO / THERESA / GUSTAVO / JOSEPH / ZUMARA / RICE

Virei um 'X'!

MATERIAIS:

CONES E GIZ

PASSO A PASSO:

FAÇA TRÊS COLUNAS RESPEITANDO O DISTANCIAMENTO. TRACE UMA LINHA RETA NO CHÃO, MAIS OU MENOS 5 METROS E AO FINAL, PONHA UM CONE. AO SEU SINAL, O PRIMEIRO ALUNO DE CADA COLUNA SAI COM AMBOS OS BRAÇOS ESTENDIDOS ACIMA DA CABEÇA, AO DAR A VOLTA, COLOCARÁ MÃO ESQUERDA NO JOELHO DIREITO, E A MÃO DIREITA NO JOELHO ESQUERDO. CHEGANDO, SAI O PRÓXIMO ALUNO ATÉ TODOS EXECUTAREM A PROPOSTA.



Fique Ativo



Eu ando assim...!

MATERIAIS:

PRÓPRIO CORPO.

PASSO A PASSO:

DEIXE SEUS ALUNOS LIVRES.
AO SOAR O APITO, PEÇA QUE
ANDEM PISANDO:

1. COM OS CALCANHARES;
2. NA PONTA DOS PÉS;
3. APOIANDO AS MÃOS NOS
TORNOZELOS;
4. APOIANDO AS MÃOS NO
JOELHO;
5. APOIANDO A BORDA
LATERAL DOS PÉS NO
CHÃO;
6. APOIANDO A BORDA
INTERNA DOS PÉS NO
CHÃO.



Fique Ativo



Flap, Tap, Paft!

MATERIAIS:

PRÓPRIO CORPO.

PASSO A PASSO:

PEÇA AOS ALUNOS QUE CORRA LIVREMENTE, PREFERENCIALMENTE EM TROTE. AO SEU COMANDO, PEÇA QUE:

1. CORRA BATENDO PALMAS;
2. CORRA BATENDO PALMAS NAS COSTAS;
3. CORRA BATENDO PALMAS PARA OS LADOS;
4. CORRA BATENDO PALMAS ENTRE AS PERNAS.



Fique Ativo



Acerte o alvo

MATERIAIS:

GIZ E BOLINHA FEITA COM AREIA.

PASSO A PASSO:

FAÇA UM CÍRCULO GRANDE NO CHÃO, DESENHE OUTRO DENTRO DELE E OUTRO MENOR DENTRO DO SEGUNDO. DESCREVA EM CADA UM:1-2-3. DÊ UMA DISTÂNCIA DE DOIS METROS E FAÇA OUTRO CONJUNTO AO LADO. DESENHA UMA LINHA MAIS OU MENOS DE 2,5 METROS DOS CÍRCULOS, QUE SERÁ O LUGAR DAS CRIANÇAS DISPOSTAS EM COLUNAS. DIGA O NÚMERO QUE DEVERÁ ACERTAR COM A BOLINHA DE AREIA, ACERTANDO É PONTO PARA A COLUNA E TROCA-SE O ALUNO DE CADA UMA, RECOMEÇANDO.UMA VEZ, SE ALGUMA CAIR FORA DO ARO DO BAMBOLÊ, RECOLHA E RECOMECE O TRAJETO.



Fique Ativo



KEON, TAVELIA, CRED: TORRENT-GUPTA, | PARECERAO, CRED: TAVELIA-GUPTA, CRED: TORRENT-GUPTA, CRED: TORRENT-GUPTA

Zerinho mais um!

MATERIAIS:

CORDA

PASSO A PASSO:

BATA A CORDA E PEÇA QUE AS CRIANÇAS EM FILA ÚNICA RESPEITANDO O DISTANCIAMENTO SOCIAL, PASSE PELA CORDA CORRENDO. APÓS, INTRODUZA O PULO. TENHA PACIÊNCIA, PROFESSOR! BATA A CORDA COM CALMA E OBSERVE A PASSADA E ATENÇÃO DE CADA ALUNO.



Fique Ativo



TOP: TAVANA / GETTY IMAGES / GUP / PANCICOLLO / GETTY IMAGES / GUP / GETTY IMAGES / GUP / GETTY IMAGES / GUP

Segura o saquinho

MATERIAIS:

**BASTÃO, CONE E
SAQUINHO DE AREIA.**

PASSO A PASSO:

PEÇA AO SEU ALUNO QUE
SEGURE O BASTÃO COM
AMBAS AS MÃOS. PEGUE O
SAQUINHO DE AREIA E
PONHA DIVIDINDO O PESO
PARA OS LADOS
EQUILIBRANDO NO BASTÃO.
O ALUNO ANDARÁ EM LINHA
RETA, DANDO A VOLTA NO
CONE E COMPLETANDO O
TRAJETO. GANHA QUEM
COMPLETAR O TRAJETO SEM
DERRUBAR O SAQUINHO.



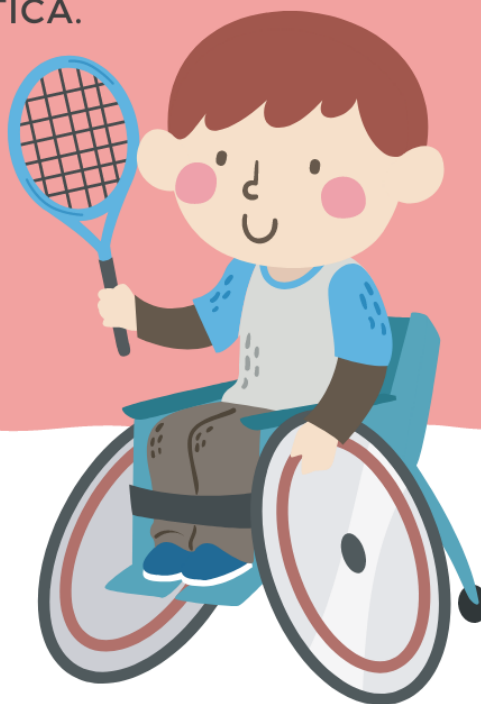
Fique Ativo



Atenção com o aluno:

AS ATIVIDADES PARA EDUCAÇÃO FÍSICA NO INFANTIL, NECESSITAM DE EQUIDADE! PROFESSORES, TUDO QUE EXIGIR MANEJO DE CORPO QUE TRAGA À TONA ALGUMA LIMITAÇÃO FÍSICA DE SEU ALUNO, TAIS COMO AMPUTAÇÃO, PARALISIA, LIMITAÇÃO VISUAL, EM PERÍODO DELICADO DE PANDEMIA, SEJA AS PERNAS, BRAÇOS E OLHOS DESTA CRIANÇA.

ADEQUE AS OPÇÕES DE ACORDO COM SUA TURMA, É PARA USAR AS DUAS MÃOS MAS POSSUI UMA CRIANÇA COM APENAS MEMBROS INFERIORES, TROQUE A FORMA PARA EQUILÍBRIO COM A BOCA, POR EXEMPLO NA BRINCADEIRA DA BATATA. É CADEIRANTE? MANUSEIE VOCÊ A CADEIRA, MAS JAMAIS DEIXE DE PROPOR A PRÁTICA.



FIQUE ATIVO

Fique Ativo

