

# APOSTILA EDUCAÇÃO FÍSICA



EMEI VER. MINERVA  
J.G. SANTI

LIMEIRA

2020

Olá, crianças tudo bem? Como está sendo esse período em casa? Com muitas brincadeiras e diversão? Envio nesta apostila algumas atividades e brincadeiras que vocês poderão fazer em suas casas enquanto nossas aulas de Educação Física não acontecem. As atividades foram pensadas para que vocês consigam fazer sozinhos, mas a companhia do papai, mamãe ou irmãozinho e irmãzinha pode tornar tudo mais divertido! Lembrem-se sempre, cada um tem um jeito de resolver as atividades corporalmente, dessa forma não há um jeito certo ou errado de praticar cada atividade, o importante é se esforçar sempre e realizar todas as atividades possíveis.

Um grande abraço! Espero ver todos logo de volta à escola!!

Prof. Flavio

**Aos Pais:**

Senhores Pais e Mães, esta apostila foi pensada ao contemplar os conteúdos da disciplina de Educação Física para o trimestre atual. As atividades foram planejadas para que as crianças consigam realizar de forma individualizada, mas a presença e prática conjunta com a família torna o aprendizado significativo. Há pais e mães que ainda estão trabalhando, mas os que puderem auxiliar as crianças em algumas atividades ou acompanhar o processo delas será de fundamental importância para o desenvolvimento motor e cognitivo. Estou disponível para a resolução de dúvidas e questionamentos que surgirem ao longo deste período e de todo o ano letivo. Muito obrigado por nos auxiliar neste momento difícil. Juntos somos mais fortes.

Um abraço.

Prof. Flavio

## Conteúdos

1. Jogos de Construção: Esses jogos pressupõem a construção ou reconstrução de um brinquedo através do manejo de diferentes materiais, possibilitando as crianças construir no concreto, os elementos do seu mundo imaginário, explorando a coordenação motora fina, a criatividade e a consciência ambiental.
2. Jogos e brincadeiras motoras: Os Jogos e Brincadeiras Motoras são compostos por atividades que possibilitam o trabalho de forma prazerosa das diferentes habilidades motoras, que são as formas primárias do movimento como: andar, correr, quadrupelar, diversas formas de deslocamento, rolar, arrastar-se, galopar, saltitar, saltar, lançar objetos, rebater, apanhar/pegar objetos, chutar, levantar/transportar objetos, as diversas posturas, sentar, subir, balançar-se, descer, entre outros.
3. Brincadeiras Cantadas: Brincadeiras cantadas são formas de brincar com o corpo a partir da relação entre movimento corporal e expressão vocal, caracterizadas pela integração à cultura popular, como: rodas cantadas, acalantos, brincadeiras de mãos, de marcha, entre outras.
4. Imitações: As imitações compreendem as formas de as crianças repetirem gestos, movimentos e sons de outra pessoa por meio de um processo de semelhança.
5. Rolamentos: Referem-se aos rolamentos: laterais, para frente e para trás grupado, rolamento para trás e para frente com as pernas estendidas, entre outros. Sempre se atentando a segurança dos alunos e as limitações e potencialidades de cada faixa etária.
6. Higiene Pessoal e autocuidado: Este conteúdo trata das noções de higiene e limpeza que devemos ter nas diversas situações que se apresentam no cotidiano.

**Atividades:**

As atividades presentes nesta apostila podem ser realizadas em mais de uma ocasião, assim como nas outras disciplinas a repetição leva à excelência. As propostas de atividades podem ser modificadas e alteradas para a realidade de cada residência. Não há a necessidade de se utilizar especificamente os materiais indicados nas atividades, adaptações podem ser realizadas. A presença de um adulto é indicada para algumas atividades, afinal as crianças brincam livremente e o adulto que irá auxiliar a criança no processo de aprendizagem. Os pais e mães podem alterar, modificar e criar outras situações a partir do que foi proposto na atividade. As atividades não têm uma sequência, logo pode-se fazer uma atividade de um conteúdo, em outro dia de outro conteúdo e assim em diante. Boa prática para todos e todas!!! Muito obrigado!

## 1. Jogos de Construção:

### 1.1 Binóculo

**O que vou precisar?** Tubo do rolo de papel higiênico; Canetinha ou lápis de cor; Durex ou cola

**Vamos Brincar:** Para esta brincadeira vamos precisar de dois tubos do rolo de papel higiênico. Vamos primeiro pintar eles de forma bem bonita e colorida. Podemos desenhar nossos heróis e heroínas preferidos. O papai e a mamãe também poderão brincar conosco, fazendo um binóculo para eles também. Após desenhar nos dois rolos temos que colar o meio dos dois rolos com um durex ou cola. Nessa hora o papai e a mamãe podem nos ajudar nessa tarefa. Após o binóculo estar colado devemos procurar coisas diferentes na nossa casa, afinal agora temos um binóculo! Vá no quintal e tente encontrar uma formiga, um besouro ou outro inseto divertido! É hora de explorar!!!



### 1.2 Bilboquê

**O que vou precisar?** Uma garrafa pet; uma tampinha; Barbante (cadarço, fita...)

**Vamos Brincar:** Para esta atividade você vai precisar da ajuda do papai ou da mamãe. Eles precisarão cortar a garrafa pet na parte de cima e depois furar a tampinha da garrafa no meio. Depois que eles fizeram isso vamos ajudá-los passando um barbante no meio do furo da tampinha. O papai e a mamãe vão dar um nó e vamos colar o barbante em outra tampinha. Agora é só tentar acertar a tampinha dentro da garrafa! Vamos você consegue!! Desafie o papai e a mamãe a tentar também!!!



### 1.3 Foguete de Papelão

**O que vou precisar?** Tubo de papel toalha; Canetinha ou lápis de cor; pedaço papelão

**Vamos Brincar:** Para esta atividade será muito fácil, precisaremos da ajuda do papai e da mamãe apenas para fazer a parte de cima do foguete e as asas. Vamos usar o tubo do papel e toalha e fazer um desenho bem bonito nele. Este será nosso foguete! O papai e a mamãe irão fazer a parte de cima do foguete e as asas. Depois colaremos as asas e o papai e a mamãe irá nos ajudar a colar a parte de cima. Agora é só brincar! Voe o mais longe possível com o foguete! Chegue na lua e nos outros planetas!!!



### 1.4 Boliche

**O que vou precisar?** Garrafa pet; Bola

**Vamos Brincar:** É hora do boliche! Para essa brincadeira vamos precisar de garrafas pet,

daquela que tomamos nosso suco ou refrigerante. Se não tivermos garrafa pet, podemos pedir para o papai e a mamãe qualquer outra garrafa de plástico. Poderemos começar com apenas uma garrafa e depois ir aumentando até chegar em três, seis ou dez garrafas! O papai e a mamãe poderão jogar conosco e tentar derrubar mais garrafas! Depois que cansamos de jogar com as mãos podemos também jogar com os pés e ver quem consegue derrubar chutando a bola!!!



### 1.5 Acerte a boca do bonecão

**O que vou precisar?** Garrafão de água; bola de papel; canetinha hidrocor, tinta guache

**Vamos Brincar:** Para essa brincadeira precisaremos de um garrafão de água ou de algum outro líquido. Iremos pedir que o papai ou a mamãe abra um espaço no garrafão, que será a boca do bonecão. Depois com canetinha ou tinta guache iremos desenhar a boca e os olhos do bonecão. Com papéis velhos faremos bolinhas. Na atividade teremos que acertar a boca do bonecão com as bolinhas de papel. Vamos desafiar o papai e a mamãe para ver quem acerta mais?



## 2. Jogos e brincadeiras motoras

### 2.1 Corrida do Saco

**O que vou precisar? -**

**Vamos brincar:** Nessa brincadeira faremos de conta que somos o saci. Poderemos convidar o papai e a mamãe para brincar junto. Vamos definir um lugar que será a saída e outro que será a chegada. Deveremos nos deslocar neste percurso apenas pulando com um pé. Como estamos desafiando o papai e a mamãe vamos ver quem chegou primeiro?

### 2.2. Pulando os obstáculos

**O que vou precisar?** Potes baixos; bola; panos diversos

**Vamos brincar:** Em um espaço amplo e livre da nossa casa deveremos espalhar diferentes objetos: potes, bolas, panos. Na brincadeira deveremos nos deslocar sem tocar em nenhum destes objetos. Em um primeiro momento faremos a atividade apenas andando. Em um segundo momento deveremos correr sem tocar em nenhum dos objetos que está no chão. No momento final da atividade deveremos tentar realizar o percurso pulando estes objetos. Vamos lá!!!

### 2.3 Cuidado para não trombar



### O que vou precisar? -

**Vamos brincar:** Esta atividade deverá ser realizada em um espaço amplo e livre na casa. Podemos chamar o papai e a mamãe para nos acompanhar na brincadeira. Deveremos nos deslocar apenas andando de costas. Dessa forma teremos que tomar cuidado para não trombar com paredes, muros ou outros objetos que estejam dispostos no espaço. E é claro, não trombar no papai e na mamãe também!

### 2.4 Dentro e fora

#### O que vou precisar? Pano de tamanho médio (tapete)

**Vamos brincar:** Vamos colocar diversos panos em que dê para ficar de pé em um espaço amplo da casa. Chamaremos o papai e a mamãe para brincar junto. Na atividade deveremos correr em volta dos panos. Quando o papai ou a mamãe falar: “Dentro” deveremos pular em cima de um pano. Só poderemos sair de cima do pano quando for falado: “Fora” e começaremos a correr novamente. Enquanto estamos correndo não poderemos tocar nos panos. Será que vamos conseguir?

### 2.5. Saltitando sem atrapalhar

#### O que vou precisar? -

**Vamos brincar:** Nesta atividade deveremos chamar o papai ou a mamãe para brincar. Na atividade o papai ou a mamãe deverá fingir que está dormindo e deveremos saltitar até perto. Quando ele acordar deveremos fugir correndo. O papai ou a mamãe apenas poderá andar para tentar nos pegar. Para lembrar como é um saltito temos esta imagem:



### 3 Brincadeiras Cantadas

#### 3.1 Caranguejo

O que vou precisar? -

**Vamos brincar:** Vamos relembrar a música do caranguejo. Cantaremos a música junto com o papai e a mamãe. Depois deveremos nos deslocar apenas como o caranguejo faz. Em um primeiro momento poderemos andar de lado em pé. Posteriormente deveremos colocar as mãos e os pés no chão e andar como o caranguejo. Lembrando que deveremos ter cuidado com os objetos de casa, para não trombar e nos machucar.

Caranguejo não é peixe

Caranguejo peixe é

Caranguejo só é peixe

Na enchente da maré

Ora, palma, palma, palma!

Ora, pé, pé, pé!

Ora, roda, roda, roda

Caranguejo peixe é!



#### 3.2 Caranguejo que leva a bola

### **O que vou precisar? Bola**

**Vamos brincar:** Dando sequência à brincadeira anterior deveremos andar como o caranguejo, com as mãos e os pés no chão. Depois teremos que pegar uma bola e equilibrá-la sobre nosso corpo. Deveremos tentar andar com a bola sem deixar que ela caia. Será que vamos conseguir fazer isso??

### **3.3 Roda**

#### **O que vou precisar? -**

**Vamos brincar:** Vamos chamar o papai e a mamãe e fazer uma roda. Nessa brincadeira deveremos cantar a música “Roda, roda, roda”. Se o papai e a mamãe não souberem poderemos ensinar para eles. Se você também não souber a letra estará disponível. Vamos dar as mãos, cantar juntos e fazer os gestos que estão presentes na música.

Roda, roda, roda

Pé , Pé, Pé

Roda , Roda, Roda

Caranguejo Peixe é

Caranguejo não é Peixe

Caranguejo Peixe é

Caranguejo só é Peixe

Na enchente da Maré

### **3.4 Pula, Pula, Pula**

#### **O que vou precisar? -**

**Vamos brincar:** Dando sequência à atividade anterior, utilizaremos a mesma música. Daremos as mãos em roda. Quando na música estiver roda, roda, roda, deveremos pular. Então a brincadeira se desenvolverá da mesma forma, mas ao invés de apenas rodar, deveremos rodar e pular junto. As partes da música que contém os pés ainda serão realizadas com os pés.

### **3.5 Roda do caranguejo**

#### **O que vou precisar? -**

**Vamos brincar:** Essa atividade irá unir as duas músicas. Nesta atividade a roda deverá ser feita e todos deverão estar na posição do caranguejo, com os pés e as mãos no chão. Enquanto a música é cantada, todos deverão tentar se deslocar lateralmente na roda como o caranguejo. Será que vamos conseguir todos juntos?

## **4 Imitações**

### **4.1 Eco**

**O que vou precisar? -**

**Vamos brincar:** Nesta atividade iremos chamar o papai e a mamãe para brincar. Uma pessoa por vez deverá emitir um ruído. Poderá ser feito um barulho qualquer com a boca ou com qualquer outra parte do corpo. Deveremos tentar imitar o ruído que foi feito, como um eco, que repete o som que foi emitido. Um após o outro deveremos fazer os sons e imitar.

### **4.2 Espelho**

**O que vou precisar? -**

**Vamos brincar:** Vamos brincar de espelho! Vamos chamar o papai ou a mamãe. Em um primeiro momento você deverá fazer um movimento e o papai imitar o seu movimento, como se ele fosse um espelho. Em um segundo momento o papai irá fazer um movimento e você deverá imitar o movimento que o papai fez, nesse caso você será o espelho. Se o papai ou a mamãe se cansarem de brincar você poderá ser espelho da planta que está se mexendo com o vento, do cachorrinho ou de qualquer outra coisa que está se mexendo!

### **4.3 O mestre mandou**

#### **O que vou precisar? -**

**Vamos brincar:** Agora vamos brincar de “O mestre mandou”. Na brincadeira alguém começará como mestre: Você, o papai, a mamãe, o irmão, a irmã... O mestre deverá escolher uma tarefa motora: mexer os braços, levantar as mãos, abaixar até o chão, pular, imitar um animal.... As outras pessoas na atividade deverão cumprir a solicitação do mestre. O papel de mestre irá trocando na atividade.

#### **4.4 Sombra**

##### **O que vou precisar? -**

**Vamos brincar:** Nesta atividade deveremos imitar alguma outra pessoa que irá brincar conosco. Se na brincadeira do espelho tínhamos que ficar em frente ao papai e a mamãe, nessa brincadeira deveremos ficar atrás da pessoa. Se a pessoa andar, deveremos andar atrás dela, se ela fizer um movimento, deveremos fazer o mesmo movimento. Seremos uma sombra da pessoa. E lembrando a sombra sempre está atrás e perto! Não deixe escapar nenhum movimento!

#### **4.5 Imita o rosto**

##### **O que vou precisar? -**

**Vamos brincar:** Vamos chamar o papai e a mamãe e fazer uma roda. Nessa atividade uma pessoa por vez deverá fazer um movimento com o rosto ou uma feição: triste, feliz, bravo.... As outras pessoas da roda deverão imitar o gesto do rosto que foi realizado. Também podemos combinar de tentar descobrir a feição: se a pessoa está triste, feliz, brava, assustada, chateada...

## 5 Rolamentos

Assim como nas aulas de Educação Física os rolamentos devem ser acompanhados de um adulto para auxiliar as crianças durante a prática e as dificuldades que surgirem ao longo do processo.

### 5.1 Rolamento lateral

**O que vou precisar?** Colchonete, tapete macio

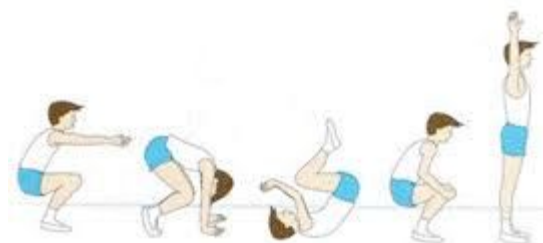
**Vamos brincar:** Nesta brincadeira deveremos lembrar como é o rolamento lateral. Lembrando que os rolamentos seguem os padrões de frente (rolamento frontal, para frente), de trás (rolamento dorsal, de costas, para trás) e para o lado (rolamento lateral). Vamos nos deitar em um colchonete ou tapete macio e rolar lateralmente até o final do colchonete ou tapete. Também podemos convidar o papai ou a mamãe para tentar!



## 5.2 Rolamento para frente

**O que vou precisar?** Colchonete, tapete macio

**Vamos brincar:** Agora precisaremos fazer um rolamento para frente, também conhecido como cambalhota. Relembrando, poderemos começar colocando a mão no colchonete e os pés no chão e virar o corpo ou na posição do sapo, colocar as mãos no colchonete e empurrar os pés virando o corpo. Cuidado para não sair fora do espaço do colchonete ou tapete. Se você estiver com medo ou inseguro, peça ajuda para o papai ou a mamãe.



## 5.3 Rolamento para trás

**O que vou precisar?** Colchonete, tapete macio

**Vamos brincar:** Esse era o rolamento mais complicado, lembra? Mas você dará conta! Precisaremos deitar no colchonete, juntar as pernas e empurrar nosso corpo para trás. Lembre-se que as pernas têm que estar juntas para conseguir o impulso e quando mais rápido jogar as pernas melhor! Para quem não está lembrando aí está nosso amiguinho fazendo uma cambalhota para trás!



## 5.4 Pulando e rolamento

**O que vou precisar?** Colchonete, tapete macio

**Vamos brincar:** Já relembramos os três tipos de rolamento! Nesta atividade iremos juntar duas habilidades que temos: saltar e realizar o rolamento para frente. Dessa forma ficaremos um pouco distantes do colchonete. Deveremos ir pulando até ele com os pés juntos, quando chegar realizaremos uma cambalhota para frente. Depois, deveremos pular com apenas um pé só até o colchonete e fazer uma cambalhota para frente novamente!!

### **5.5 Andando de costas e rolamento para trás**

**O que vou precisar?** Colchonete, tapete macio

**Vamos brincar:** Assim como na brincadeira anterior ficaremos um pouco distantes do colchonete ou tapete. Deveremos nos deslocar para trás, desta forma andando de costas até o colchonete. Ao chegar no colchonete deveremos realizar um rolamento para trás. Cuidado nesta atividade para não perder o equilíbrio enquanto está se deslocando de costas!



## **6 Higiene pessoal e autocuidado**

### **6.1 Banho é sempre bom!**

#### **O que vou precisar? -**

**Vamos brincar:** Será que o papai e a mamãe conhecem a música “Banho é bom”? E você? Conhece? Nessa atividade vamos cantar a música “Banho é bom” do Ratinho do Castelo Rá Tim Bum. Durante a música deveremos fazer os gestos do que está sendo cantado na música. Dessa forma imitar as partes que estão sendo lavadas durante o banho. Para relembrar a letra da música:

Tchau, preguiça!

Tchau, sujeira!

Adeus cheirinho de suor!

Lava, lava, lava

Lava, lava, lava

Uma orelha, uma orelha

Outra orelha, outra orelha

Lava, lava, lava, lava

Lava testa, bochecha

Lava o queixo, lava coxa e lava até

Meu pé, meu querido pé

Que me aguenta o dia inteiro

E o meu nariz, meu pescoço

O meu tórax e o meu bumbum  
E também o fazedor de xixi

La, la, laiá laiá, la  
Laiá la, la, la  
Laiá la, la, la, la, la, la

Ainda não acabou não, vem cá, vem  
Vem!

Uma enxugadinha aqui, uma coçadinha ali  
Faz a volta e põe a roupa de paxá  
Banho é bom, banho é bom  
Banho é muito bom  
Agora acabou!

## **6.2 Quem limpa mais rápido**

**O que vou precisar?** Balde; bolinhas de papel

**Vamos brincar:** Primeiro teremos que fazer várias bolinhas com algum papel velho que tem em casa. Colocaremos um balde, que servirá como nosso lixo de brincadeira. Podemos chamar o papai ou a mamãe para ir contra. Na brincadeira deveremos pegar o máximo de bolinhas possíveis no chão e jogar no lixo. Ao final das bolinhas, quem tiver mais bolinhas no balde será o vencedor ou vencedora. Também podemos tentar pegar todas as bolinhas antes de um tempo terminar, assim podemos pedir para o papai ou a mamãe fazer o favor de contar um tempo e deveremos tentar pegar todas as bolinhas antes do tempo acabar! Lembrando sempre, lugar de lixo é no lixo!

## **6.3 Passe a escova**

**O que vou precisar?** Escova de dente ou escovão velho

**Vamos brincar:** Nessa atividade vamos precisar da companhia do papai ou da mamãe para brincar junto. Uma das pessoas terá a escova e a outra deverá se esconder em algum lugar da casa. Quem está com a escova deverá sair na procura. Quando encontrar deverá tentar passar a escova para limpar, enquanto a outra pessoa deverá fugir. Será que você vai conseguir se esconder bem? Ou irá preferir limpar o papai ou a mamãe com a escova?

## **6.4 Corra e lave a mão**

**O que vou precisar? -**

**Vamos brincar:** Já aprendemos bem a lavar a mão na escola. Nessa brincadeira deveremos imaginar que vamos lavar a nossa mão. Para isso ficaremos um pouco distante do local que será nossa pia imaginária. Vamos chamar o papai ou a mamãe para disputar a corrida até a pia imaginária. Teremos que correr até a pia e imaginar que estamos lavando as mãos. Mas vamos nos lembrar de lavar todas as partes: a palma da mão, o dorso da mão, entre os dedos, as unhas e os polegares.

## **6.5 Chão é lama**

**O que vou precisar? -**

**Vamos brincar:** Esta brincadeira poderemos fazer na sala ou em algum cômodo que tenha locais nos quais poderemos subir. Antes deveremos pedir permissão para o papai e mamãe para brincar nestes espaços. Nesta brincadeira estaremos no chão e quando o papai ou a mamãe falar “Chão é lama” deveremos subir em cima de algo para não sermos sujos pela lama. Poderemos andar de um lugar para outro, mas sem pisar no chão. Vamos tentar?

**Boas atividades e brincadeiras!**