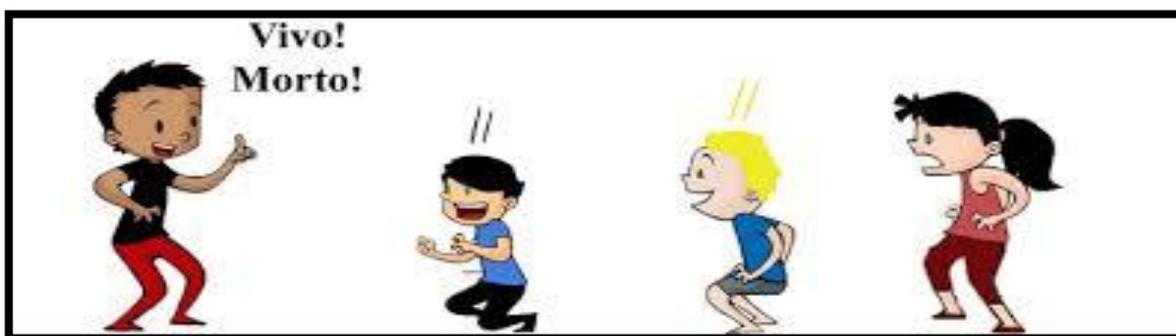


Aluno (a):	Série: 1º	Turma:
Componente curricular: Educação Física	Professor(a):	Data: / /

1. Quando realizamos a brincadeira de Morto/Vivo, posso demorar mais tempo na atividade quando eu:



Marque as opções corretas:

- a) () Fico distraído (a).
- b) () Obedeço aos comandos.
- c) () Faço de qualquer jeito.
- d) () Presto atenção no momento que devo mudar de posição.

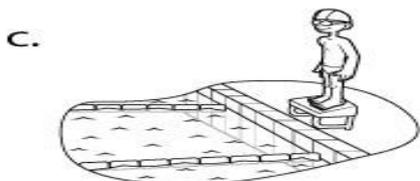
2. Ligue as imagens abaixo ao seu esporte correspondente.



1. Natação



2. Futebol



3. Basquete



4. Tênis

3. Durante uma partida de futebol, o que posso encontrar? Marque as opções corretas.

- () Cesta
- () Trave
- () Bola
- () Corda
- () Goleiro
- () Jogadores



4. Entre os esportes ou brincadeiras que você conhece, qual você mais gosta? Por quê?

5. Faça o desenho referente a esse esporte ou brincadeira. Não esqueça de colorir.

A large empty rectangular box with a black border, intended for the student to draw and color a soccer game.

SUGESTÕES DE ATIVIDADES/BRINCADEIRAS PARA FAZER EM CASA

1. **Pular corda:** Uma das brincadeiras mais populares da infância, além de ser muito divertida. A criança pode pular sozinha ou com outros. Enquanto dois “batem” a corda, um (ou mais, dependendo do tamanho da corda) pula. Você também pode amarrar uma das pontas da corda em algum ponto fixo e, na outra ponta, “bater” a corda para a criança pular.
2. **Imagem & Ação (Adivinhação/mímica):** Escreva palavras simples (como sentar, comer, prato, desenhos e outros) em pedaços de papel e coloque em uma caixa ou em um saquinho. Divida o grupo em dois. O participante da vez tira uma palavra e faz gestos para que os outros do seu grupo adivinhem. Estipule um tempo para a adivinhação. Caso não adivinhe, o outro grupo pode tentar. Ganha o grupo que conseguir adivinhar mais.
3. **Morto – vivo:** Participantes afastados um dos outros. Quando for dito “morto”, os colegas devem se agachar. Quando for dito “dançando” todos devem se balançar/dançar do jeito que quiser. Quando for dito “pipoca”, todos devem pular. Quando for dito “vivo”, todos precisam ficar de pé. As palavras podem ser alternadas e na velocidade que bem entender. Quem errar a posição, fica de fora até começar tudo de novo. Obs. Pode acrescentar novos movimentos, desde que acordados antes de começar a atividade.
4. **Amarelinha:** Desenhe a amarelinha no chão, dá para fazer com giz, fita adesiva (dentro de casa ou no pátio), pedacinho de tijolo ou desenhar em chão de terra com o auxílio de um palito ou galho... Depois brinque com seus filhos e relembre a sua infância!
5. **Balões com água dentro:** Separe alguns balões de aniversário e junto com a criança encham-os de água. Preparem-se para se molhar, brinquem de passar o balão, ou de jogar os balões uns nos outros. A possibilidade de brincar com água vai animar as crianças e vocês irão se divertir muito.
6. **Caixa sensorial:** Coloque diferentes objetos dentro de uma caixa e faça dois buracos em uma de suas laterais (grandes o suficiente para que a mão da criança passe por ele). A criança deverá colocar as mãos dentro da caixa e, apalpando os objetos, descobrir o que eles são. É importante que sejam objetos que a criança conheça, para a brincadeira não ficar difícil demais e desinteressar o pequeno.
7. **Jogos de tabuleiro:** Além de ajudar a reduzir a sensação de isolamento, os jogos de tabuleiro e cartas são excelentes momentos para unir a família toda em rodadas e mais rodadas de diversão. Confira alguns jogos: Dama, Xadrez, Banco Imobiliário, UNO, CAN-CAN, Resta 1, Dominó, Mico Doido, Imagem em Ação etc.
8. **Cinco Marias:** Material: Cinco saquinhos pequenos, de pano, recheados com areia/arroz ou pedrinhas. Os saquinhos podem ser substituídos por pedrinhas regulares, de tamanhos e pesos similares umas às outras.
A brincadeira consiste em executar uma sequência de movimentos com os saquinhos. Há várias fases, e ganha quem conseguir executar corretamente todas elas. Quem errar perde a vez, tendo que retomar na próxima rodada de onde parou.

Fase 1: As cinco Marias são lançadas no chão. A pessoa escolhe uma delas e a joga para o alto. Enquanto essa está no alto, ela deve, com a mesma mão, pegar uma das outras quatro que ficaram no solo. Feito isso, deve-se agarrar o saquinho que foi lançado antes que esse caia no chão. Esse movimento deve ser repetido com os demais saquinhos. Quem conseguir pegar todos passa para a próxima fase.

Fase 2: O movimento executado é similar ao anterior, contudo, deve-se pegar nessa fase os saquinhos que estão no solo de dois em dois.

Fase 3: O movimento executado é similar aos anteriores, porém deve-se na primeira vez pegar um dos saquinhos e na segunda vez os três que restaram de uma vez só.

Fase 4: O movimento executado é similar aos anteriores, porém, dessa vez, deve-se pegar todos os saquinhos que estão no chão de uma só vez.

Fase 5: Todos os saquinhos são colocados de volta ao chão. Com uma das mãos, o jogador tem de fazer uma ponte – com a mão esquerda apoiada no solo pelas pontas do polegar e do indicador. Feito isso, deve jogar para cima um dos saquinhos, enquanto passa o outro por baixo da ponte. O jogador deve pegar o que foi lançado antes que este caia no chão. O movimento deve ser repetido até que todos os saquinhos tenham sido passados por debaixo da ponte.

9. **Just Dance:** Jogo eletrônico de dança que consiste em repetição de movimentos no qual você deve seguir. Forma de jogar: Videogame ou **Acessar o Youtube** pela sua TV, na barra de pesquisa você deverá digitar “JUST DANCE”, irá aparecer diversas músicas, no qual você deverá escolher músicas de sua preferência para dançar, juntamente com seu filho.
10. **Exercício Físico em casa:** Chame a família e vamos liberar o estresse cuidando do corpo e da mente. Fazer os seguintes exercícios físicos em casa: <https://bit.ly/2J2vDWz>

Divirta-se!!!!