

Educação Física
2º Ano

Mamães e Papais

- Nas aulas de Educação Física seu filho (a) aprende muitas atividades, entre elas, as atividades esportivas de Marca que envolvem habilidades do Atletismo como: corrida, saltos e arremessos.
- O objetivo é que os alunos vivenciem diferentes atividades que fazem referência a essas modalidades.
- Na aula de hoje, apresentaremos as atividades de saltos e corridas de forma lúdica que podem ser realizadas dentro da sua casa.
- Então, aceita o desafio?!





O DESAFIO!



- A proposta da aula é que você papai, mamãe ou responsável pratique as atividades em forma de circuito com seu filho(a).

Antes de iniciarmos a aula verifique o espaço observando:

- Se o chão não é escorregadio;
- Se não há presença de quinas e objetos que possam oferecer perigo,
- Afaste os móveis .
- Organize o espaço e materiais para a aula, com recursos que você tem em casa como barbante, fita crepe ou outros materiais alternativos.
- Tudo pronto para iniciarmos?!

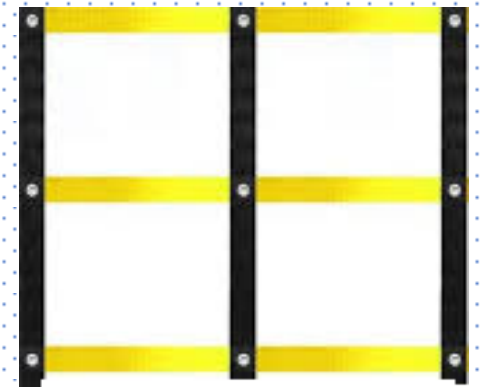
ATIVIDADES

1º Atividade: Quadrado da Agilidade realizado em duplas.

Para construirmos o quadrado da agilidade precisamos de uma fita crepe ou mesmo giz, dependendo do espaço. As medidas de distância entre cada parte do quadrado devem ter como referência a largura dos ombros do adulto.

Desenvolvimento

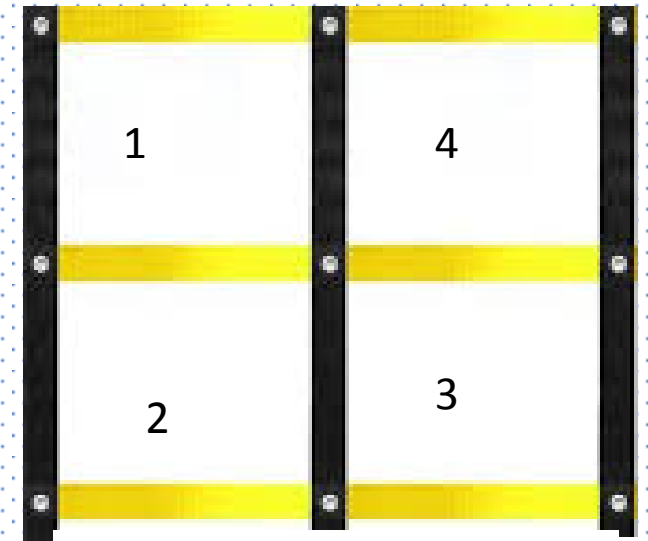
- Faça uma corrida estacionária (sem sair do lugar por 30 segundos)
- Deslocar rapidamente entre os quadrados em corrida elevando alternadamente os joelhos(obs. não pisar nas linhas)



ATIVIDADES

Variações: para frente e para trás (a criança fica no quadrado 1 e responsável no 4).
lateral(Ex: criança desloca pelos nº 1 e 4 e responsável 2 e 3).
Sentido horário (quadrados 4,3, 2,1); anti-horário (quadrados 1,2,3,4)
Diagonal (quadrados 2 e 4) e (1 e 3).

Tempo de Execução: A cada 30 segundos executar uma variação de movimentos,
Descansa por 10 segundos,
Realizar de 2 a 3 sequências
Respeitar o ritmo da criança
Ao final da atividade registre o tempo.



ATIVIDADES

2ª Atividade: Por cima / por baixo

Desenvolvimento

O pai/ responsável vai deitar em decúbito ventral no chão (barriga para baixo), braços apoiados no chão na largura dos ombros e a criança vai saltar por cima , de preferência com os dois pés juntos.

Em seguida, o responsável eleva o quadril apoiando o peso do corpo sobre os braços e a criança passa por baixo.



Tempo de Execução: executar por 1 min. o maior nº de repetições.

ATIVIDADES

3ª Atividade: Teia com Barbante

Para construirmos a Teia de aranha você irá utilizar: rolo de barbante para amarrar nos móveis como cadeiras ou outros espaços . Caso não tenha o barbante pode-se utilizar materiais alternativos como: linha de crochê, fios, elástico.

Desenvolvimento

A criança terá que se deslocar por baixo da teia e por cima o mais rápido possível para pegar um objeto disposto do outro lado e trazê-lo para ponto de partida.

É importante que os fios amarrados mantenham uma distância, de forma que facilite os movimentos de saltos e transposição de obstáculos.

O responsável irá cronometrar o tempo e auxiliar a criança, podendo propor novos desafios.



ATIVIDADES

4ª Atividade: Saltar o cabo de vassoura

Nesta atividade o único recurso necessário é um cabo de vassoura.

Desenvolvimento

- O responsável irá abaixar-se apoiando o cabo de vassoura no chão, explicando para a criança que movimentará o bastão de um lado para o outro.
- A criança terá que saltar o bastão ora pra direita e ora pra esquerda por um tempo de 30 segundos, com descanso de 10 segundos.
- É importante que o bastão fique em contato o tempo todo com o chão e, conforme o desenvolvimento da criança pode-se aumentar a velocidade.
- O responsável contará quantos saltos a criança realizou nessas 3 séries de exercícios.

Variação: pedir para a criança movimentar o bastão para os responsável executar o movimento.

VOLTA A CALMA!

Estamos quase na reta final falta pouco para finalizarmos a aula, não podemos esquecer dos exercícios de alongamento que são muito importantes para flexibilidade, relaxar a musculatura e evitar lesões.

Segue algumas sugestões:

ALONGAMENTO

Série básica de exercícios para ter um corpo mais flexível e com menor risco de lesões.

*Mantenha-se por volta de 30 segundos em cada posição.



1 Alongamento da coxa (direita e esquerda)



2 Alongamento das costas, lombar e posterior (direito e esquerdo)



3 Alongamento corpo, braços, cotovelo e joelhos



4 Alongamento costas e braço (direito e esquerdo)



5 Alongamento do tríceps (direito e esquerdo)



6 Alongamento com braços estendidos

Conversando sobre a Atividade!

A 2ª parte da volta a calma consiste em conversar com o seu filho(a) a respeito das atividades.

1. Pergunte se ele (a) gostou das atividades, se achou fácil ou difícil, qual atividade mais gostou.
2. Contextualize essas habilidades motoras básicas como correr e saltar com o Atletismo, você poderá mencionar filme ou desenho no qual esteja presente as modalidades de salto e corrida.
3. Você também poderá relacionar as habilidades trabalhadas, considerando as variações de movimentos com situações diárias, afim de identificar se o aluno consegue relacioná-las, acrescentando a noção de tempo, utilizando as marcações realizadas ao término de cada atividade.

Hora do Registro!

Se possível registre esse momento junto com o seu filho (a) e guarde essa recordação!!!



**AGRADEÇO A TODOS PELA PARTICIPAÇÃO
ESPERO QUE TENHAM GOSTADO DA AULA !!**



**Meus aplausos para vocês!
Parabéns pela aula cumprida.**



Prefeitura de
TAUBATÉ

A Professora Solange Aparecida de Almeida
trabalha como Coordenadora Pedagógica na
EMEF Prof. Antônio Carlos Ribas Branco- Fonte 1

Ela preparou este material conforme a Habilidade:
(HCEFo2EFo5T) Experimentar e fruir práticas lúdicas esportivas de
marca, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo, e identificar os
elementos comuns dessas práticas.

