



Educação Física *3º Ano*



Senhores pais

Nas aulas de Educação Física seu filho (a) aprende muitas coisas, entre elas, aprende brincadeiras e jogos do Brasil, incluindo os com influência indígena. Por meio desses jogos seu filho (a) conhece a importância desse patrimônio histórico cultural, além de todas as habilidades que cada jogo desenvolve especificamente.



Brincadeiras e Jogos Indígenas



Um dos jogos tradicionais do povo indígena é a corrida de 100 metros.

Os indígenas sempre tiveram uma preocupação com o seu preparo físico e para treinar faziam corridas de curta distância.

Atualmente, existe até uma competição entre os indígenas que engloba várias modalidades, uma delas é a corrida de 100 metros.

Vamos adaptar esse jogo do povo indígena para realizar em casa?

CORRIDA DE 100 METROS (ADAPTADA) COMO BRINCAR?

Como na nossa casa temos pouco espaço, essa atividade será realizada no lugar mais espacoso da casa. Você irá delimitar um espaço pequeno de 5 ou 10 metros para fazer esse jogo. Quem completar a distância primeiro ganha.

Caso queira aumentar a dificuldade, você poderá colocar obstáculos no meio da corrida e, assim, torná-la mais divertida.

Lembrando que não precisa ser uma corrida longa, por isso um pequeno espaço já dá para realizar essa atividade.





CORRIDA COM TORA (ADAPTADA)

Outro jogo indígena é a “Corrida com Tora”, que é uma corrida em um curto espaço onde tem que se carregar uma tora (pedaço de madeira).

Para adaptar essa brincadeira, podemos realizar a corrida com uma bola nas mãos. Segurando o objetivo na altura dos ombros você deverá ir e voltar até um ponto demarcado. O primeiro a chegar, ganha.





*Se possível, registre seu filho
fazendo essas atividades, com
matriz indígena.*





Esse material foi preparado a partir da habilidade (HCEF03EF01T) Experimentar, fruir e recriar brincadeiras e jogos do Brasil, incluindo os de matriz indígena, valorizando a importância desse patrimônio histórico cultural.

