
**ENSINO
FUNDAMENTAL
– 2º E 3º ANO –
EDUCAÇÃO FÍSICA
VOLUME ÚNICO**

*Apostila do 2º e 3º ano do Ensino Fundamental, escrita pelo
Instituto São Carlos Borromeu. O conteúdo é indicado para estudo
individual domiciliar, apoio escolar ou como material didático
escolar.*



EDUCAÇÃO FÍSICA



AULA 02

OS BONS HÁBITOS



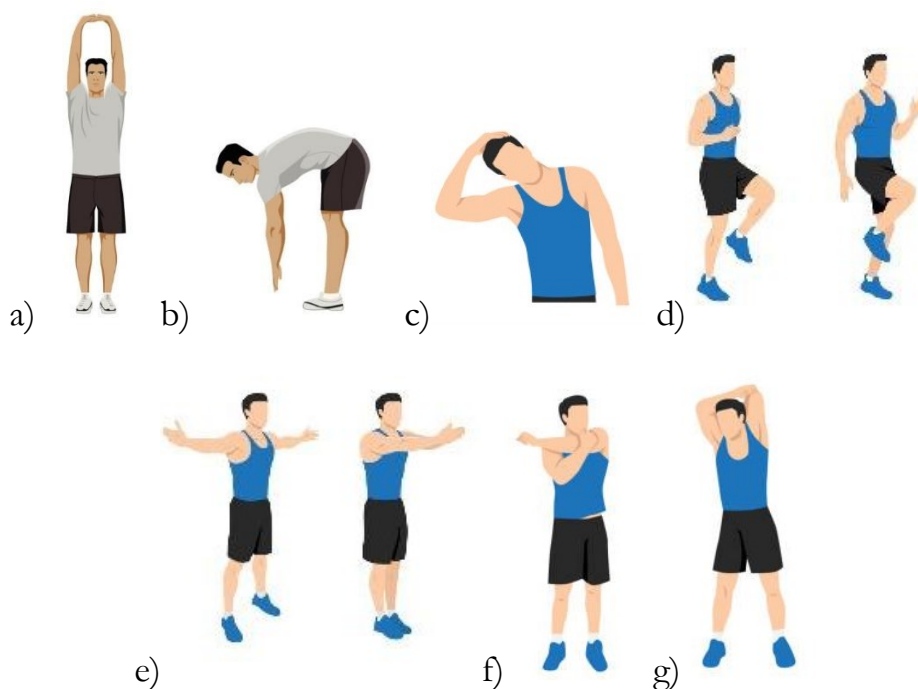
s bons hábitos nos levam a agir de acordo com a vontade de Deus e a buscar a perfeição em nossa relação com Ele e com os outros através das virtudes!

ALONGAMENTO E AQUECIMENTO – ATIVIDADE 01

Preparação para ouvir, silenciar-se e entender as atividades da aula.

Repetiremos os exercícios realizados na aula anterior (a, b, c, d, e), para que eles se tornem naturais no início das atividades, e acrescentaremos mais 2 (f e g). **Importante ter clareza de que este momento é uma preparação não apenas do corpo, mas de estar atento ao educador.**

- a) braços acima da cabeça espreguiçando, e contando até 10;
- b) pernas estendidas e pés juntos tentando tocá-los, e contando até 10;
- c) flexionar o pescoço para um dos lados com a ajuda da mão contando até 10 e repetir do outro lado;
- d) corrida sem sair do lugar, contando até 10;
- e) girar os braços 10 vezes para a frente e 10 vezes para trás (siga as imagens da aula anterior);
- f) flexionar o ombro à frente do tronco, segurando o cotovelo com o braço estendido, colocando o queixo sobre o ombro, contando até 10, e repetir do outro lado;
- g) flexionar o cotovelo, segurando-o com a outra mão, atrás da cabeça, contando até 10, e repetir do outro lado.



LOCOMOÇÃO – ATIVIDADE 02

Locomoção é o ato ou capacidade de se mover ou deslocar de um lugar para outro. É a habilidade de movimentar o corpo de forma coordenada e controlada, seja caminhando, correndo, nadando ou realizando outros tipos de deslocamento físico. A locomoção é uma função fundamental para a autonomia e a independência.

O ser humano começa a desenvolver a locomoção por volta dos três ou quatro meses de vida, quando é comum observar um bebê deitado e rolando de um lado para o outro. Aos sete ou oito meses, a maioria dos bebês começa a engatinhar e, posteriormente, a andar. Com o tempo, a locomoção se torna mais eficiente. No dia a dia, a locomoção é essencial para a prática de diversas atividades físicas, exigindo domínio corporal para executá-las com eficiência.

Faça duas linhas, deixando um grande espaço entre elas. O aluno deverá se locomover de um lado ao outro, seguindo os comandos do educador:

- Andando de costas, com um pé só, com quatro apoios, com a barriga no chão, de lado, saltitando, com passos curtos, com passos longos, na ponta dos pés, nos calcanhares, de joelhos, rolando, saltando, girando, etc.
- Agora, locomover-se com os comandos acima, porém bem rápido, correndo, mas com destreza.



Dicas importantes: Se o espaço for pequeno, a atividade pode ser realizada em um círculo, mudando o jeito de se locomover e a direção ao comando do educador. O educador poderá dizer nomes de animais, e pedir que a criança se locomova como eles. O importante é variar as maneiras de locomoção, estar atento às dificuldades e corrigi-las e/ou ajudar, caso necessário.

FLORESTA (JOGO DE PERSEGUIÇÃO) –ATIVIDADE 03

Com suas variações. Ver orientações na Aula 01.

Os jogos, e algumas atividades, serão importantes realizarmos mais de uma vez, para contribuir com o desenvolvimento das virtudes (perseverança, determinação, respeito às regras, cooperação, paciência e empatia). Repetir, permite a consolidação de habilidades motoras, aprimoramento de técnicas, desenvolvimento da coordenação e familiarização com as regras do jogo. Além disso, proporciona a oportunidade de aprendizado contínuo (aprender com o erro), melhora o desempenho e promove a diversão e o engajamento, possibilitando a socialização, o trabalho em equipe e o respeito mútuo.

Os jogos repetidos permitem que o aluno aprenda a lidar com desafios e frustrações, a desenvolver estratégias e a tomar decisões rápidas, oferecendo oportunidades para que experimente diferentes papéis e posições, estimulando a criatividade e a imaginação, desenvolvendo também habilidades cognitivas e emocionais, características importantes não apenas para o contexto esportivo, mas também para a vida cotidiana da criança.

Materiais: fitas de TNT, cones e bambolês.

Orientação: Antes de iniciar o jogo, relembre as virtudes da aula anterior, *coragem e prudência*, incentivando sua prática durante o jogo.

Formem-se 4 equipes, cada uma usando uma cor de fita, sendo caçador, passarinho, abelha e leão. Cada equipe tem uma “casa” (um cone) onde, se tocado, “não pode ser pego”. Quem é pego permanece agachado no lugar onde foi pego, podendo ser liberto por um colega da mesma equipe. Para livrar o colega que está agachado *deverá imitar o personagem correspondente* (caçador, passarinho, abelha ou leão) na sua frente (na frente de quem: do educador ou do colega agachado?). Além das casas, espalhe bambolês que serão as “cavernas” onde qualquer um poderá se “esconder” e não ser pego por alguns segundos. Ganha o jogo quem, ao final do mesmo, estiver em pé. Vencerá também a equipe que tenha conseguido fazer com que aqueles que a perseguiram fiquem todos agachados ao mesmo tempo.

Para a Educação Domiciliar: se não houver outras crianças (pelo menos 3), pode ser jogado o adulto e a criança, sendo o leão e a abelha, trocando os papéis quando for pego; ou aproveitar um momento que tenha outras crianças para ensinar o jogo e brincar. Não deixe que a criança vença com facilidade; é importante que ela seja desafiada, vença (se merecido) e perca, mesmo jogando com o adulto, e reconheça que é valioso o esforço, o sacrifício.



AULA 08

GINÁSTICA RÍTMICA E EXPRESSÃO CORPORAL

ALONGAMENTO

ATIVIDADE 01



ersevere e seja paciente. Realize os alongamentos da aula 5 e avalie a melhora na flexibilidade.

A) Com as pernas entrelaçadas, estender os braços acima da cabeça, estendendo todo o tronco como se fosse tocar o céu.

B) Pernas entrelaçadas, postura ereta, flexionar o pescoço com a ajuda da mão, 15 segundos de cada lado.

C) Com a postura ereta, juntar as solas dos pés, trazendo-os para perto, e mover os joelhos em direção ao chão.

D) Com a postura ereta, flexionar o tronco, levando o braço ao lado da cabeça. Um lado de cada vez.

E) Pernas estendidas e pés unidos, flexionar o tronco para a frente, buscando tocar a ponta dos pés.

F) Pernas estendidas e pés bem afastados, flexionar o tronco para a frente, levando as mãos o mais distante possível e encostando o tronco no chão.

A)



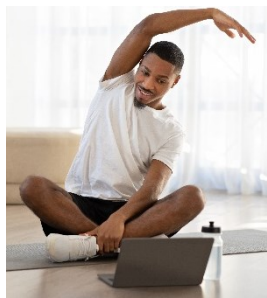
B)



C)



D)



E)



F)



DANÇA COM BEXIGA – ATIVIDADE 02

Distribua bexigas entre os alunos (uma para cada um). Coloque uma música lenta.

Dê alguns comandos como:

- Cada aluno deverá ser responsável por sua bexiga.
- Jogue-a para cima.
- Mantenha a bexiga no espaço, sem deixá-la cair no chão.
- Agora, todos são responsáveis por todas as bexigas, sendo que nenhuma deve cair no chão.

Lembrando que é uma dança e que o aluno deve movimentar o corpo ao ritmo da música.

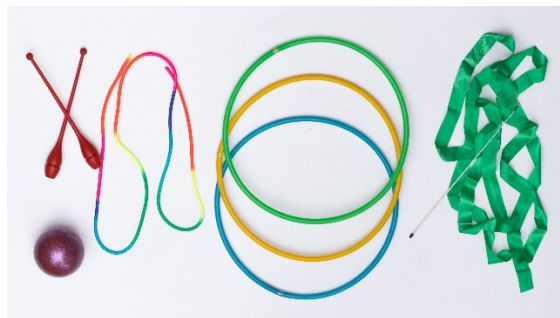


Dicas importantes: Escolha músicas que tenham belas melodias, que ajude a criança a contemplar a beleza através das músicas. Músicas clássicas instrumentais podem ser uma boa opção.

Para a Educação Domiciliar: essa atividade pode ser realizada em família. Será muito divertido!

GINÁSTICA RÍTMICA

A ginástica rítmica é uma modalidade que combina elementos de balé, dança e ginástica, com a manipulação de objetos chamados de aparelhos, como corda, aro, bola, maça e fita, usados de forma criativa e expressiva para criar performances artísticas, geralmente acompanhadas por música.



Existem competições em provas individuais e em equipe, e os movimentos são executados com harmonia, fluidez e graciosidade.

A ginástica rítmica promove o desenvolvimento da coordenação motora, equilíbrio, flexibilidade e expressão corporal, além de estimular a criatividade e o trabalho em equipe.

A fita é um dos aparelhos usados, longo e leve, com um bastão no final. A ginasta deve movê-la de forma fluida, harmoniosa e contínua, criando figuras e desenhos no ar enquanto realiza saltos e piruetas.



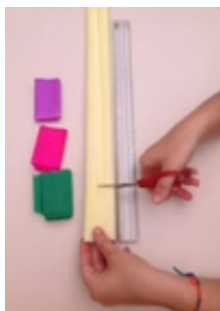
CONSTRUINDO UM BARANGANDÃ OU BALANGANDÃ –ATIVIDADE 03

Construir um barangandã, brinquedo de fitas de crepom, para vivenciar movimentos da ginástica rítmica, adaptando o aparelho fita.

Materiais: papel crepom colorido; barbante (1,5m aproximadamente); 1 folha de jornal e fita.



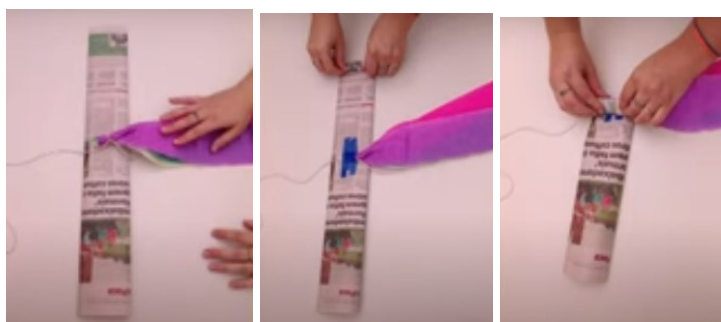
1. Enrolar a folha de papel crepom e cortar fitas de 3 a 5 cm cada uma.



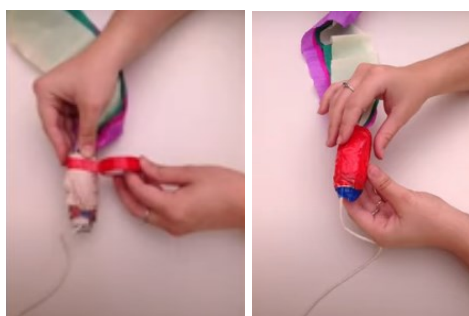
2. Junte tiras de diferentes cores e amarre a ponta com um pedaço de barbante.



3. Dobre uma folha de jornal, como uma régua, cole as tiras de crepom no meio dessa régua e enrole o jornal. Deixando as tiras de crepom de um lado e o barbante do outro.



4. Passe fita em volta.



E está pronto!



Para brincar, segure pelo barbante e gire-o bem rápido. O barbante dará movimento às fitas.

Coloque uma música. Deixe os alunos explorarem o brinquedo.

Após alguns minutos, dê alguns comandos:

- Movimentos espirais, lançamentos, balanceios, impulsos.
- Explore todo o espaço com a fita.
- Realize o 8 no ar.
- Faça movimentos circulares (acima, na linha e abaixo da cabeça).
- Faça cobrinhas e ondas no chão.
- Movimento no ritmo da música.

Caso o aluno não realize os comandos, demonstre o que ele deve executar.

Dicas importantes: Após os exercícios acima, o educador poderá criar uma pequena coreografia com os alunos, deixando que eles criem os movimentos, colocando no ritmo e em sequência.

Para a Educação Domiciliar: Essas atividades são executáveis individualmente ou em família. Coloque músicas animadas e aproveitem o tempo para cantar, dançar e se movimentar junto com as crianças.

Avaliação: As atividades propostas nesse volume são fundamentais para o desenvolvimento da autonomia, aceitação, autoconhecimento e a confiança em si mesmo. Levando-se em consideração esses objetivos, observem se a criança lida bem com as frustrações, se consegue realizar o movimento proposto. Repita durante a semana, e ajude a superar todas as dificuldades, lembrando sempre da virtude da paciência e da perseverança. Mostre exemplos dessas virtudes em outros contextos e peça para que ela também dê exemplos. Aproveite cada momento da aula para corrigi-la e praticar essas virtudes.



AULA 11

AGILIDADE E MANIPULAÇÃO DE OBJETOS

ALONGAMENTO – ATIVIDADE 01



Prepare o aluno para a aula, posicionando-o no lugar e na postura correta. Instrua-o sobre a postura, a respiração e para prestar atenção a cada parte do corpo. Execute os movimentos bem devagar. Aproveite para dar instruções importantes para a aula

- a) Com os pés juntos, levantar os braços lentamente, espreguiçando, e subir na ponta dos pés. Contar até 10.
- b) Com os pés afastados e os joelhos estendidos, flexionar o tronco na lateral, levando o braço ao lado da cabeça. Contar até 10. Repetir do outro lado.
- c) Com os pés afastados e joelhos estendidos, levar a mão ao pé contrário. Contar até 10. Repetir do outro lado.
- d) Sentado, com os joelhos estendidos e pés afastados, tocar a ponta dos pés. Contar até 10.
- e) Sentado, com a sola dos pés juntas e segurando-as com as mãos, movimentar suavemente os joelhos para cima e para baixo (como asas de borboletas). Repetir 10 vezes.
- f) Deitado de barriga para baixo, apoiar as mãos no chão e subir o tronco estendendo os braços e jogando a cabeça para trás (conte vagarosamente até 10).
- g) Correr no lugar, levantando os joelhos e batendo nas palmas das mãos.



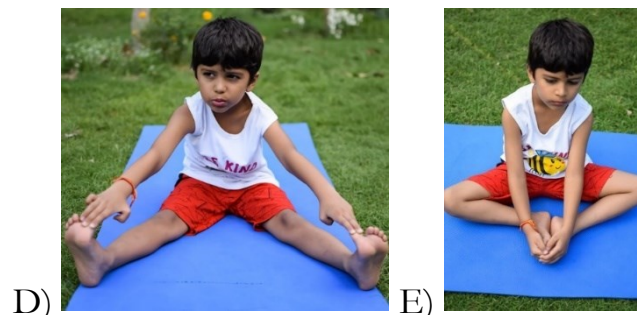
A)



B)



C)



Dicas importantes: Ajude a criança a realizar lentamente os movimentos e a respirar bem devagar.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família.

COBRINHA – ATIVIDADE 02

Materiais: Corda de 4 a 6 metros.

O educador organiza os alunos em fila, amarra uma extremidade da corda ou pede ajuda a um aluno, e estes fazem a corda tremer rente ao chão de tal forma que forme ondas e progressivamente essas ondas irão aumentando. Os alunos, um a um, deverão saltar por cima sem deixar que encoste seus pés na corda. Prossegue assim, até encostar o pé. Quem perder dá lugar para o próximo da fila e se posiciona no final dela.

Dicas importantes: Deixe cordas à disposição das crianças para que elas brinquem também livremente, pratiquem os exercícios realizados em aula e criem novas possibilidades.

Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família.

MANIPULAÇÃO COM SACOLAS PLÁSTICAS – ATIVIDADE 03

Materiais: 2 sacolinhas plásticas para cada aluno.

O aluno, irá segurar a sacola vazia com as alças para baixo e executará os comandos abaixo:

– Com 1 sacola:

- Lançar para cima e receber com a mão direita.
- Lançar para cima e receber com a mão esquerda.
- Lançar para cima com a mão esquerda e receber com a mão direita.

- Lançar para cima com a mão direita e receber com a mão esquerda.
 - Lançar trocar de lugar e receber a sacola do colega.
- Com 2 sacolas:
- Lançar para cima e receber alternando as mãos.
 - Lançar para cima com braços cruzados, descruzar e receber (alternando cruzando os braços).
- Com uma sacola cheia de ar:
- Rebater trocando de mãos.
 - Lançar, bater palmas e receber.
 - Lançar, agachar e receber.
 - Lançar, girar e receber.
 - Chutar trocando de pés.

Dicas importantes: Só passe para o comando seguinte quando o anterior estiver sendo executado sem grandes dificuldades.

Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente.



AULA 16

MODERAÇÃO E DESCANSO



prática da moderação em relação à atividade física envolve, também, encontrar um equilíbrio saudável entre o descanso e o exercício, evitando tanto o sedentarismo quanto o excesso de esforço, incluindo a regularidade, a variedade, o descanso e o autoconhecimento.

Ensinar aos alunos sobre a importância da moderação na atividade física e no sono podem ajudá-las a desenvolver hábitos saudáveis e duradouros, promovendo uma vida ativa e equilibrada.

É importante que crianças de 7 e 8 anos tenham uma rotina de sono saudável, pois é essencial para seu desenvolvimento físico, cognitivo e emocional. Sendo assim, recomenda-se nessa faixa etária:

- Que tenham de 9 a 11 horas de sono por noite.
- Estabelecer um horário regular para ir para a cama e acordar, mesmo nos finais de semana.
- Criar um ritual relaxante antes de dormir, como tomar um banho, ler uma história ou praticar atividades tranquilas.
- Garantir que o ambiente do quarto seja propício ao sono, com pouca luz e ruído, e uma temperatura agradável.
- Limitar o uso de telas (como celulares, tablets e TVs) antes de dormir, pois a luz azul pode interferir no sono.
- Incentivar a prática regular de atividades físicas e brincadeiras durante o dia, evitando exercícios intensos próximo ao horário de dormir.

Seguir uma rotina consistente ajuda as crianças a se sentirem seguras e descansadas, contribuindo para um sono mais tranquilo e reparador. Além dos benefícios de uma boa noite de sono na infância, que incluem melhor desempenho cognitivo, crescimento saudável, fortalecimento do sistema imunológico e comportamento mais equilibrado.

Converse com os alunos sobre sua rotina de sono, e como podem melhorá-la.

ALONGAMENTO – ATIVIDADE 01

Preparar o aluno para a aula, atentando-se para uma postura correta, a respiração e os movimentos realizados.

- A) Pés afastados, uma das mãos na cintura e a outra vai ao lado da cabeça acompanhando a flexão lateral do tronco. Contar até 10 e repetir do outro lado.
- B) Um dos pés apoiados no chão, segurar o outro pé atrás do corpo. Contar até 10 e repetir com a outra perna.
- C) Flexionar uma das pernas, segurando no joelho. Contar até 10 e repetir do outro lado.
- D) Com os pés afastados, estender um dos braços e levá-lo estendido do lado contrário do corpo. Contar até 10 e repetir do outro lado.
- E) Sentado, com as pernas estendidas e juntas, tentar alcançar os pés flexionando o tronco. Contar até 10.
- F) Sentado, afastar as pernas e flexionar um dos joelhos, levando o braço do lado da perna flexionada ao lado da cabeça acompanhando a flexão lateral do corpo sobre a perna estendida. Contar até 10 e repetir do outro lado.

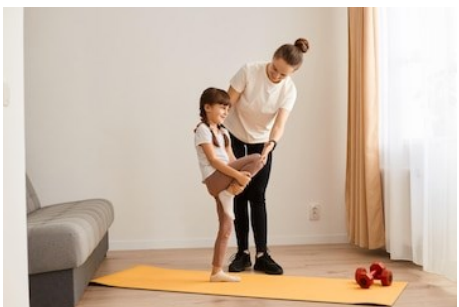
A)



B)



C)



D)



E)



F)



Orientações importantes: Ajude o aluno a realizar lentamente os movimentos e a respirar bem devagar. Para os exercícios que exigem equilíbrio, o aluno pode apoiar-se em

uma parede ou cadeira, e ir soltando aos poucos. Os alongamentos favorecem a rotina do sono, podendo ser uma atividade relaxante antes da hora de dormir.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família. O alongamento também ajuda nas atividades que exigem concentração, objetividade e atenção.

ACORDA SR. URSO – ATIVIDADE 02

Um aluno será o urso (o pegador) e ficará deitado no meio da rua ou da quadra, após combinar com o educador o horário que irá acordar. Os outros alunos devem chegar bem perto do urso, quietinhos e dizer: "Acorda, senhor urso já são 1 hora!". Repetem a frase mudando as horas. Nada acontece até chegar na hora combinada com o educador para acordar. Neste momento, o urso sai correndo para pegar quem o acordou. Quem for pego ficará “preso” na toca do urso (onde ele estava deitado), até o jogo reiniciar.

Orientações importantes: O urso só poderá correr quando as crianças disserem o horário que o educador combinou com o urso. Dependendo do número de crianças, pode-se ter mais de um urso (pegador).

Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família.

AVALIAÇÃO

Observe durante as atividades se os alunos zelam uns pelos outros, garantindo uma prática segura. Se conseguem manter-se imóveis durante os alongamentos e se melhoram a postura a cada aula.

Avalie também se seguem as orientações e respeitam as regras, se controlam seus impulsos. Retome os conceitos e as atividades sempre que necessário.

Avalie a rotina de sono, se está adequada para a faixa etária, orientando e ajudando a conscientizar e melhorá-la superando todas as dificuldades e desafios apresentados.



AULA 18

DESAFIOS PSICOMOTORES II

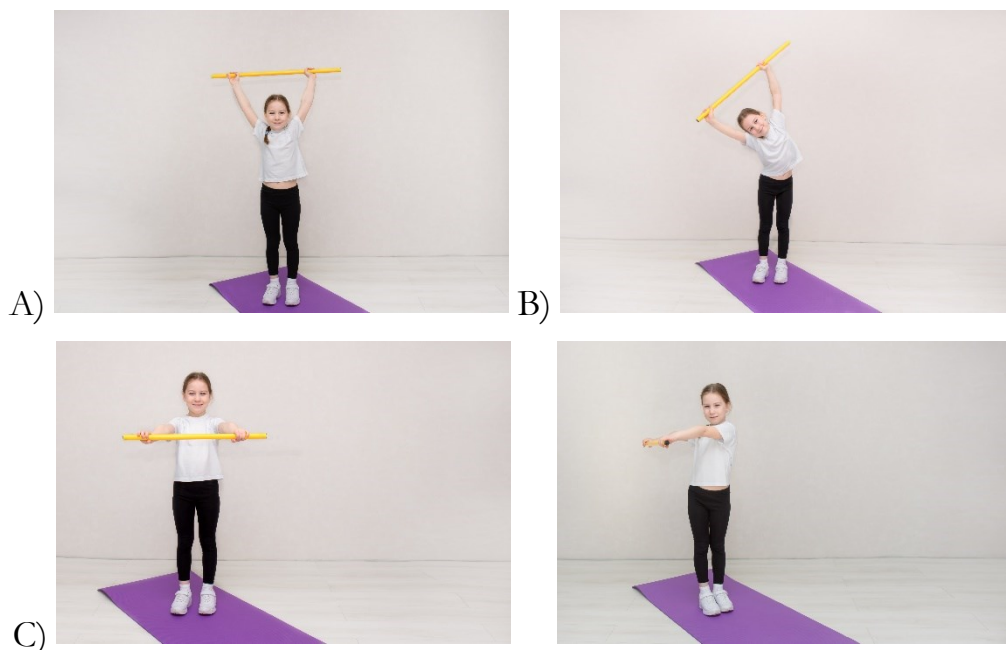


Como vimos, desafios psicomotores são importantes para estimular o desenvolvimento das habilidades motoras, cognitivas e emocionais das crianças. Ao enfrentar desafios como atravessar obstáculos, equilibrar-se em superfícies instáveis ou realizar movimentos precisos, as crianças desenvolvem a coordenação motora, o controle muscular e a consciência corporal. Além disso, os desafios psicomotores promovem a superação de limites, a autoconfiança e a capacidade de resolver problemas, contribuindo para um desenvolvimento integral saudável.

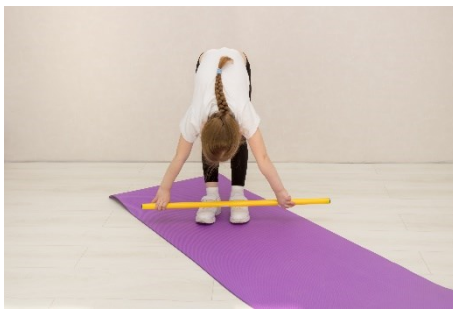
ALONGAMENTO DINÂMICO COM BASTÃO – ATIVIDADE 01

Materiais: um cabo de vassoura.

Preparar para a aula, atentando-se para a postura correta, a respiração e os movimentos realizados até o limite articular.



D)



E)



Descrição:

- A) Pés paralelos, segurando no bastão com as duas mãos na largura dos ombros, braços estendidos. Elevar o bastão acima da cabeça e abaixar, levando-o até tocar nas coxas. Repetir 15 vezes.
- B) Segurando o bastão com braços estendidos acima da cabeça, manter o quadril encaixado e imóvel, flexionar o tronco para os lados alternadamente. Repetir 15 vezes.
- C) Segurando o bastão com braços estendidos à frente do corpo, com os pés fixos, realizar rotação do tronco para os lados. Repetir 15 vezes.
- D) Segurando o bastão com os braços e pernas estendidos, flexionar o tronco levando o bastão até os pés, e subir elevando-o acima da cabeça. Repetir 15 vezes.
- E) Sentado, pernas e braços estendidos, levar o bastão até a ponta dos pés e voltar o tronco na postura ereta. Repetir 15 vezes.

Orientações importantes: Realizar lentamente e respirar a cada movimento.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente ou em família.

ZIGUE-ZAGUE DAS GARRAFAS – ATIVIDADE 02

Materiais: várias garrafas pet.

Coloque as garrafas enfileiradas e com um grande passo de distância entre elas formando obstáculos. O aluno deverá percorrer em zigue-zague, sem encostar nas garrafas, o mais rápido possível. O educador poderá cronometrar o tempo, incentivando o aluno a superar-se, diminuindo o tempo a cada tentativa.

O percurso poderá formar curvas e mudanças de direção, proporcionando um desafio ainda maior, além de cada vez ser mais rápido. Além disso, os desafios devem estimular a habilidade de adaptação a diferentes trajetórias. Acrescente garrafas e mude o caminho, tornando-o cada vez mais difícil.

A coordenação motora, o equilíbrio e a agilidade são fundamentais para superar o desafio com sucesso.

Orientações importantes: Esta atividade pode ser praticada individualmente ou em formato de competição (2 caminhos iguais ou cronometrado) para ver quem a realiza mais rápido.

Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente ou em família.

CONTINUA ZIGUE-ZAGUE DAS GARRAFAS – ATIVIDADE 03

Materiais: as garrafas da atividade anterior, uma colher e uma bolinha (ping-pong).

Aproveite o percurso com as garrafas da Atividade 2. O aluno deve atravessar em zigue-zague, sem tocar nas garrafas, equilibrando uma bolinha em uma colher.

Orientações importantes: Num primeiro momento, o aluno pode utilizar as duas mãos, porém, na segunda tentativa deverá utilizar apenas uma, aumentando o equilíbrio. A colher e a bolinha podem ser substituídas por outro objeto. O importante é que o aluno tenha que equilibrar algo enquanto atravessa o caminho

Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente ou em família.



AULA 23

BILBOQUÊ



bilboquê é um brinquedo clássico e simples, composto por uma bola presa a uma haste por meio de um fio ou cordão. O objetivo do jogo é pegar a bola no ar com a haste ou encaixá-la em um pequeno receptáculo na extremidade da haste.



O brinquedo é operado girando a haste e tentando pegar a bola com o receptáculo. É um desafio de habilidade que requer coordenação olho-mão e timing preciso. O bilboquê pode ser jogado sozinho ou em grupo, e há muitas variações de jogos e truques que podem ser realizados com ele.

ATIVIDADE 01

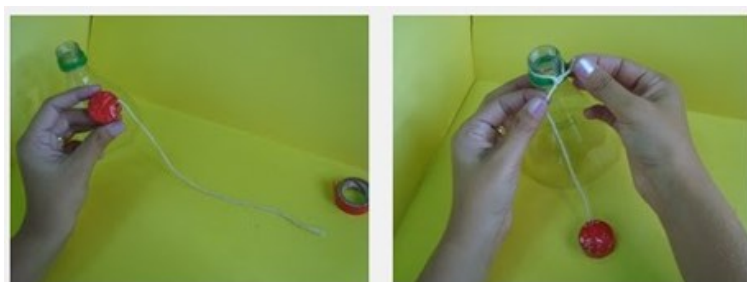
Materiais: 1 garrafa pet de 2 L; duas tampinhas; tesoura, barbante (aproximadamente 25 cm), fita adesiva (pode ser colorida para deixar o brinquedo mais divertido).

Como fazer:

- Corte o bico da garrafa pet.



- Amarre o barbante no gargalo e na outra ponta amarre a tampinha da garrafa.



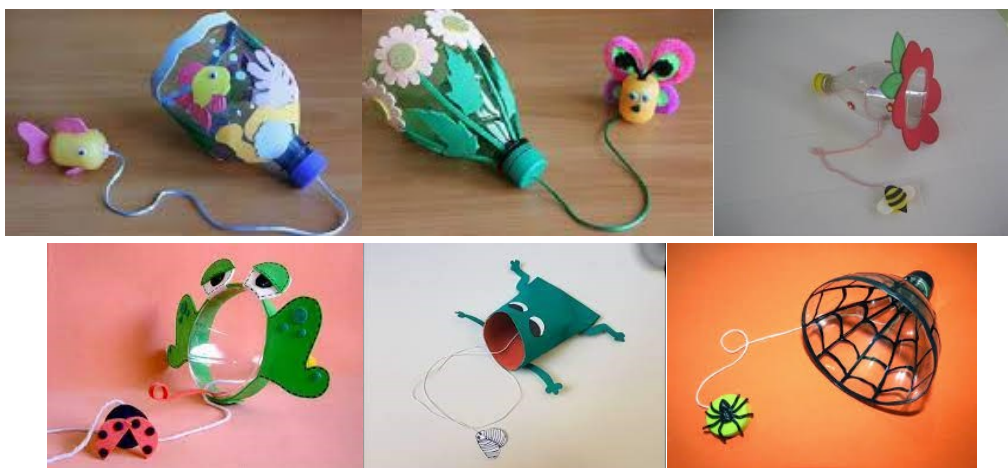
- Com a outra tampinha, feche a garrafa.
- Passe fita adesiva (pode ser colorida) principalmente na parte da garrafa que cortou, protegendo.



- Enfeite seu bilboquê com durex colorido ou caneta permanente.



Variações:



Orientações importantes: Existem inúmeros modelos e de vários materiais diferentes para deixar o brinquedo divertido. Explore com a criança e deixe que ela crie e personalize o seu. Auxilie apenas onde for extremamente necessário.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente.



AULA 26

JOGOS DE TABULEIRO II – TRILHA



jogo Trilha, também conhecido como Moinho, é um jogo de tabuleiro clássico que combina estratégia e habilidades táticas.

É um antigo jogo simples de jogar e bastante famoso no mundo todo. Alguns pesquisadores acreditam que variantes deste jogo já eram conhecidas pelos egípcios, cerca de 1000 a.C. O tabuleiro da Trilha era o símbolo do poder e representava o extenso universo de conquistas de seu povo. O tabuleiro era o mar, o centro Tiro, a capital, e as casas correspondiam às suas inúmeras colônias como Cádiz, na Espanha e Cartago no norte da África. Definido como jogo da família de “Morris” ou “Merels”, da qual fazem parte...

O objetivo do jogo Trilha é formar "moinhos" (três peças da mesma cor alinhadas ao longo de uma linha), o que permite ao jogador remover uma peça adversária do jogo. O objetivo final é deixar o oponente com menos de três peças ou bloqueá-lo de fazer movimentos válidos.

JOGO TRILHA – ATIVIDADE 01

O Trilha é um jogo desafiador que exige tanto estratégia antecipada quanto habilidades táticas adaptáveis ao longo do jogo. É um jogo clássico que tem sido jogado há séculos e continua a ser apreciado por sua complexidade e profundidade estratégica.

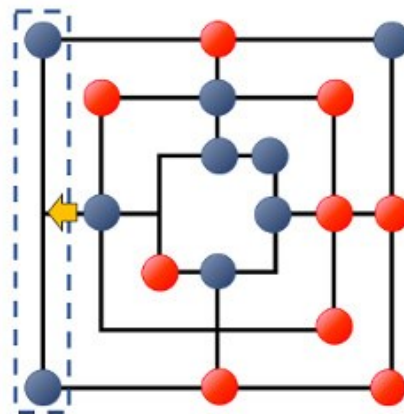
Materiais: Um tabuleiro de Trilha, que consiste em três linhas paralelas, formando um quadrado interligado por quatro linhas adicionais, uma no meio de cada lado do quadrado e uma no meio das três linhas paralelas (tabuleiro em anexo) e 18 peças (nove de cada cor, geralmente brancas e pretas), utilize tampinhas ou pedrinhas de cores diferentes.

Cada jogador recebe nove peças de uma cor (brancas ou pretas) e se alternam colocando uma peça de cada vez em qualquer intersecção vazia do tabuleiro até que todas as peças tenham sido colocadas.

Após a colocação, os jogadores se alternam movendo uma peça para uma intersecção adjacente vazia durante a fase de movimento.

Se um jogador forma um "moinho" (três de suas peças em linha), ele pode remover uma peça adversária do jogo, desde que não faça parte de um "moinho" do oponente.

Quando um jogador fica com apenas três peças, ele entra na fase de voo, onde pode mover suas peças para qualquer intersecção vazia no tabuleiro, não apenas intersecções adjacentes. Ganha quem deixar o oponente com menos de três peças ou ao bloquear o oponente de fazer um movimento válido.

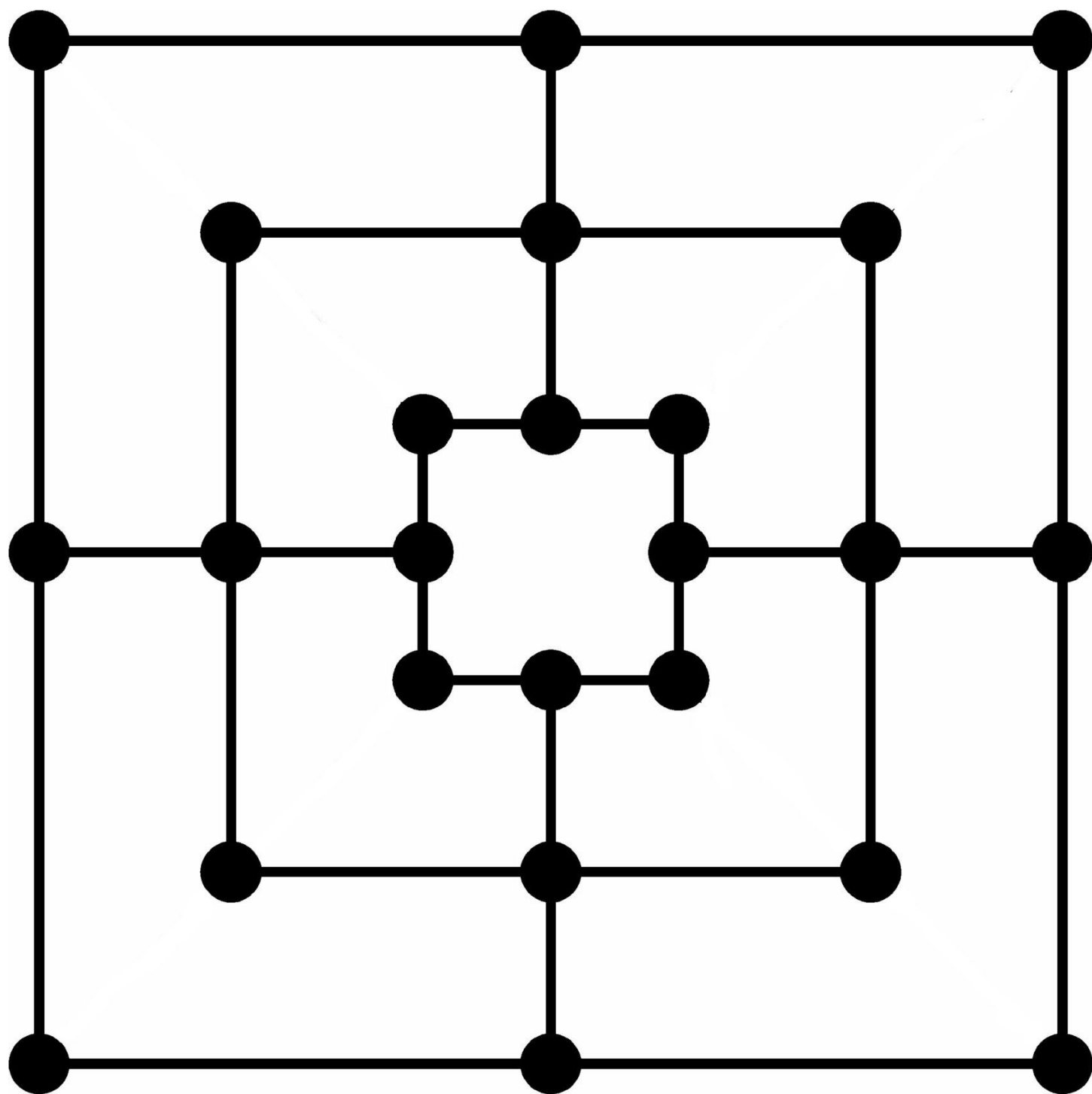


Indicações importantes: Existem várias variantes do Trilha, incluindo diferentes números de peças iniciais, regras para movimento durante a fase de voo e como os moinhos são formados.

Tente posicionar suas peças de modo a formar moinhos, preparando-se para remover peças adversárias. Bloqueie os movimentos do seu oponente ao ocupar intersecções chaves e prevenir a formação de moinhos adversários. Durante a fase de movimento, planeje seus movimentos para maximizar suas chances de formar moinhos e remover peças adversárias.

Educação domiciliar: Este jogo pode ser realizado em família.

Cole a folha a seguir em um papelão e está pronto para jogar:



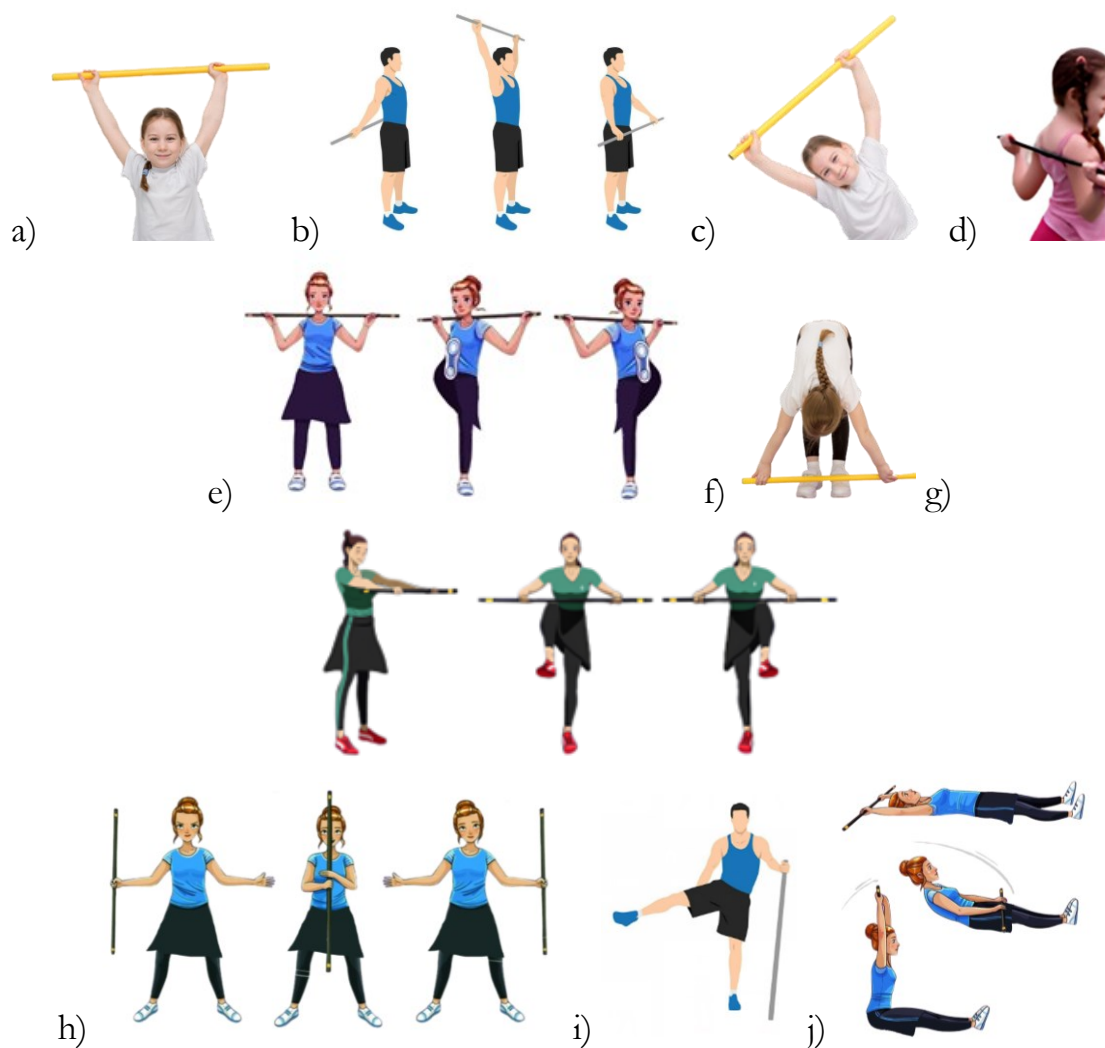


AULA 30

BOLA DE MEIA

ALONGAMENTO E AQUECIMENTO COM BASTÃO (CABO DE VASSOURA) – ATIVIDADE 01

Material: um bastão ou cabo de vassoura.



- a) Segurar o bastão com os braços levemente abertos, estendendo os braços acima da cabeça; pés afastados. Contar até 10.

- b) Segurar o bastão com os braços levemente abertos e estendidos; passar o bastão para trás e para a frente do corpo sem flexionar os cotovelos. Realizar esse movimento 10 vezes.
- c) Segurar o bastão com os braços levemente abertos, estendendo-os acima da cabeça e flexionando o tronco na lateral, com os pés afastados. Contar até 10 e repetir do outro lado.
- d) Passar o bastão para trás, encostando nos ombros e rotacionar o tronco para os dois lados. Realizar a rotação 10 vezes de cada lado.
- e) Ainda com o bastão nas costas, elevar a perna com o joelho estendido o mais alto que conseguir, alternando as pernas. Realizar 10 vezes com cada perna.
- f) Com os pés unidos e pernas estendidas, flexionar o tronco, levando o bastão até os pés. Contar até 10.
- g) Segurar o bastão com os braços estendidos à frente do corpo, elevando os joelhos alternadamente o mais alto possível. Realizar 10 vezes com cada joelho.
- h) Com o bastão na vertical, abrir os braços, segurando o bastão com uma das mãos, voltar ao meio e passar o bastão para a outra mão, repetindo o processo. Passar 10 vezes para cada lado.
- i) Apoiar o bastão na vertical usando-o como um apoio, uma mão na cintura elevando uma das pernas na lateral 10 vezes; troque a mão de apoio e repita com a outra perna.
- j) Deitado segurando o bastão com os braços estendidos acima da cabeça, elevar o tronco, direcionando o bastão aos pés sem flexionar os cotovelos por 10 vezes.

Indicações importantes: Contar até 10, vagorosamente, e atentar-se à respiração.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente ou em família.

BOLA DE MEIA

Como fazer: pegue meias sem par, furada, encardida, sem elástico... enrole e coloque uma dentro da outra dando o formato de bola (pode também usar jornal ou sacolinha plástica para preencher a meia). Amarre a última ou costure para que não se desfaça. E está pronta!



ARREMESSO AO ALVO – ATIVIDADE 02

Desenhe ou coloque alvos no chão ou em uma parede e desafie a criança a acertar esses alvos com a bola de meia de diferentes distâncias.



Indicações importantes: É uma atividade que desenvolve a precisão e pode ser adaptada para diferentes níveis de habilidades, dependendo do alvo a ser acertado e da distância do mesmo.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente ou em família.

BOLA QUEIMADA – ATIVIDADE 03

Material: bola de meia.

Jogo de pega-pega, onde o pegador terá que acertar a bola para queimar e eliminar o jogador. Vencerá o último que não for queimado.

Combine anteriormente as regras: não vale queimar a cabeça; determine a área de jogo e se haverá uma área em que não pode queimar.



Para aumentar o desafio, adicione mais bolas ao mesmo tempo

Indicações importantes: Este jogo permite algumas variações, como: o aluno que for queimado não ser eliminado, mas virar o pegador; ou o aluno que for queimado se senta e pode ser salvo por outro.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente ou em família.



AULA 33

COORDENAÇÃO VISO-MOTORA



capacidade de integrar a percepção visual com os movimentos do corpo é essencial para o desenvolvimento motor das crianças. Essa habilidade permite que os alunos realizem tarefas que requerem precisão e controle motor, como escrever, praticar esportes e participar de jogos. Além de ser fundamental para a execução de atividades diárias, essa integração também promove a coordenação, o equilíbrio e a agilidade.

O desenvolvimento dessa habilidade é crucial na infância, pois contribui para a formação de uma base sólida para o aprendizado de novas habilidades motoras. Atividades que estimulam essa integração não apenas ajudam os alunos a melhorarem sua performance em esportes, mas também favorecem a autoconfiança e a autoestima, já que a maestria nos movimentos gera um sentimento de realização.

Além disso, a prática regular de atividades que promovem essa integração pode ajudar a prevenir dificuldades motoras e a melhorar a percepção espacial, habilidades sociais e cognitivas. Assim, a integração entre a percepção visual e o controle motor desempenha um papel vital no desenvolvimento holístico das crianças, preparando-as para desafios futuros tanto na vida escolar quanto em atividades cotidianas.

AQUECIMENTO – ATIVIDADE 01

Neste volume, a criança já possui um pequeno repertório de movimentos, assim, o educador dirá o nome de alguns animais e as crianças irão, livremente, se movimentar e/ou alongar-se conforme lembram ou conhecem o animal.

- 1) Deslocar-se no espaço saltando como coelho.
- 2) Rastejar como uma cobra.
- 3) Correr como um leopardo.
- 4) Andar como um pinguim.
- 5) Deslocar-se pulando como um sapo.
- 6) Galopar como um cavalo.
- 7) Rolar como um tatu.



- 8) Voar como um pássaro.
- 9) Espreguiçar-se como um bicho preguiça.

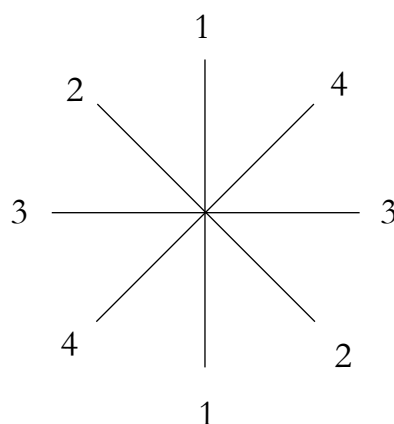
Orientações importantes: Não há, neste momento, movimentos padronizados. Aproveitem para observar a criatividade e o repertório motor do aluno.

Educação Domiciliar: Esta atividade pode ser feita individualmente ou em família.

SALTO NUMÉRICO – ATIVIDADE 02

Materiais: giz ou fita adesiva para marcação no chão.

Faça as seguintes marcações no chão utilizando giz ou uma fita adesiva numerando cada linha nas duas extremidades conforme ilustração abaixo.



O aluno deverá pular colocando um pé em cada extremidade (nos números iguais) conforme comandos do educador:

- Na sequência numérica recomeçando e aumentando a velocidade gradativamente.
- Nos números pares.
- Nos números ímpares.
- O educador pode fazer contas e o aluno deverá pular no número do resultado. Exemplo: $1+1=2$, $4-1=3$, etc.



Orientações importantes: Os números podem ser substituídos por pares de cores ou formas. Uma boa música poderá dar o ritmo para os pulos, ou seja, o aluno deverá pular na sequência numérica seguindo o ritmo da música.

Educação Domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente, ou aproveitem para fazer com toda a família.