

EDUCAÇÃO FÍSICA NO PRÉ E 1º CICLO

PROPOSTA DE ACTIVIDADES

Este documento pretende que seja **uma continuação das actividades que são realizadas na escola**, tendo por isso como referência as Orientações Curriculares para a Educação no Pré-Escolar e 1º Ciclo.

A **intenção é a promoção de um desenvolvimento global das crianças no domínio das actividades físicas**, fazendo um convite à participação de todos.

E continuamos **sem sair de casa**.



Prof de Ed. Física – Jorge Lima

TREINO PARA SER NINJA

MÚSICA - BENNY HILL THEME

ORGANIZAÇÃO: montagem do percurso numa divisão da casa, tendo em conta o material existente e a segurança (evitar piso escorregadio, arestas de móveis e matérias quebráveis)

DESCRIÇÃO: inicia junto à porta e realiza o percurso enquanto a música toca, havendo a contabilização do número de vezes que repete. Em sessões futuras tenta igualar ou realizar num número superior.

OPÇÕES para a realização na sala:

- **Contornar em zigue-zague** marcas dispostas no chão (p.e.: garrafas de plástico, livros) em linha e espaçadas entre si. Realizando deslocamento em corrida ou a pé-coxinho
- **Empurrar um objecto pesado** (p.e.: caixa com brinquedos, puff) entre duas marcas e voltar a empurrar para a marca inicial
- **Rodar “à croquete”** (rolamento passando de posição ventral para dorsal e assim consecutivamente) sobre um tapete
- **Deslocamento em quatro apoios** (sem apoiar os joelhos no chão) **ou cócoras** para passar por baixo de um ou mais obstáculo (p.e.: mesa, fita presa entre duas cadeiras)
- **Saltos no mesmo lugar, delimitado por uma corda/fita** (séries de 3 a 10 saltos, consoante autonomia da criança)
- **Subir para uma plataforma** (p.e.: sofá, cadeira, almofada – altura varia com autonomia da criança) e depois **salta para o chão**, com impulso para a frente, **batendo uma palma durante o trajecto aéreo (SEMPRE COM A JUDA DOS PAIS)**



- PERCURSO DE DESTREZAS -

SEGUIR O LÍDER

MÚSICA - FOLLOW THE LEADER / SOCA BOYS (YOUTUBE)

ORGANIZAÇÃO:

Jogo do imita em que na parte do verso um dos adultos realiza a coreografia e os restantes participantes imitam; na parte do refrão uma das crianças lidera o comboio e os restantes participantes seguem atrás formando um “comboio”

Definirem o grito de família (p.e.: família silva; nós somos fortes; pim pam pum)

DESCRIÇÃO:

Refrão - comboio

Verso 1 - **coreografia**: braços para cima e para baixo; uma mão aponta para cima e balança da esquerda para a direita, com variação de velocidade

Refrão - comboio (se houver mais do que uma criança, pode haver alternância de funções)

Verso 2 - **coreografia**: rodar para a esquerda e para a direita; bater 3 palmas e parar (se houver mais do que um adulto, pode haver alternância de funções)

Refrão - comboio

Verso 3 - **repetir o grito de família** (em vez de “I love soca”); grito

Refrão - comboio

Verso 4 - **coreografia**: saltos e bate uma palma - saltos mais pequenos e rápidos

Refrão - comboio

--- DANÇA LIVRE ---

Refrão - comboio

Verso 5 - **coreografia**: na contagem 1-2-3-4 andam para a esquerda a mexer os ombros e depois para a direita; repetem verso 4

Refrão - comboio e estátua

--- DANÇA LIVRE ---



JOGO DAS CAIXINHAS

ORGANIZAÇÃO:

Realizado numa divisão da casa tendo em conta o material existente e a segurança (evitar piso escorregadio, arestas de móveis).

Grupo dividido por duas equipas.

Cada equipa tem uma caixa e fazem uma fila atrás dessa caixa.

DESCRIÇÃO:

Ao sinal de partida (3-2-1) um dos elementos da equipa vai buscar um dos objectos que estão espalhados pelo espaço / chão.

Regressa para junto da caixa onde deposita o objecto.

Só depois do objecto já estar na caixa é que o outro participante inicia e vai buscar um outro objecto.

Termina quando não há mais material espalhado no chão.

Há contabilização do número total de objectos recolhidos por equipa e vence quem tem mais.

VARIANTE: uma caixa por participante; podem definir que se deposita o objecto e/ou definir que se lança o objecto de uma marca para acertar na caixinha (uma marca mais próxima para os mais pequenos e uma marca mais afastada para os adultos)



DESAFIO DAS FIGURAS FANTÁSTICAS

ORGANIZAÇÃO:

Realizado num espaço amplo, se possível por cima de um tapete ou colchão.

Grupo dividido por equipas de 2 elementos. Um telemóvel com câmara.

DESCRIÇÃO:

Um par realiza uma figura fantástica (estática) e desafia os restantes grupos a imitar.

Tirar uma fotografia sempre que conseguem fazer a figura fantástica por 5 segundos.

Os restantes pares, à vez, realizam a sua figura e desafiam os restantes grupos.

VARIANTE: grupos de 3 ou mais elementos. Participação de todos os elementos da família e filmarem os “treinos” para verem depois. Desafiarem outras casas / famílias.

(ENVIAREM POR E-MAIL OU WHATSAPP)



- ACTIVIDADES GÍMNICAS -