



ESTADO DE SANTA CATARINA
MUNICÍPIO DE JABORÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTO
ESCOLA BÁSICA MUNICIPAL ALBERTO BORDIN

14ª ETAPA DE ATIVIDADES PRESENCIAIS E/OU NÃO PRESENCIAIS

TURMA: 1º ANO - ENSINO FUNDAMENTAL

ALUNO (A): _____

PROFESSOR (A): Meyzi Kellin Detofeno Toniello / Alessandro De Oliveira

ATENÇÃO: A ATIVIDADE DEVERÁ SER SUPERVISIONADA POR UM ADULTO E REALIZADAS JUNTO COM A CRIANÇA.

OBSERVAÇÃO: A FIGURA ABAIXO REPRESENTA UM QUADRO DE ALONGAMENTOS. ESTA ATIVIDADE É DE SUMA IMPORTÂNCIA PARA O DESENVOLVIMENTO CORRETO DE NOSSOS MÚSCULOS, POIS MELHORA A FLEXIBILIDADE DOS MESMOS E PREPARA NOSSO CORPO AQUECENDO-O PARA REALIZARMOS AS ATIVIDADES FÍSICAS COM MAIS PRAZER E SEGURANÇA.

ATIVIDADE 1 - ENTÃO, VAMOS COLOCAR EM PRÁTICA? OBSERVE O QUADRO COM OS EXERCÍCIOS. PROCURE UM ESPAÇO CONFORTÁVEL E SEGURO PARA A EXECUÇÃO DOS MESMOS. USE UM TAPETE, COLCHONETE, TOALHA OU SIMILAR PARA FAZER OS EXERCÍCIOS DE SOLO. VOCÊ DEVERÁ FICAR NA POSIÇÃO DE CADA EXERCÍCIO POR MAIS OU MENOS DEZ SEGUNDOS. ESSES ALONGAMENTOS DEVEM SER REALIZADOS ANTES DE TODAS AS ATIVIDADES NÃO PRESENCIAL.

ATIVIDADE 2 - NO VERSO DESSA FOLHA, A CRIANÇA DEVERÁ FAZER UM DESENHO DA AULA PRÁTICA QUE VOCÊS FIZERAM. E NÃO SE ESQUEÇA DE COLORIR, OK. BONS ESTUDOS!



VAMOS TESTAR O SEU EQUILÍBRIO? AMARELINHA



FAMILIAR DEVERÁ FAZER A AMARELINHA NO CHÃO COM A CRIANÇA.

REGRAS:

1. CADA JOGADOR PRECISA DE UMA PEDRINHA OU TAMPINHA.
2. QUEM COMEÇAR JOGA A PEDRINHA NA CASA MARCADA COM O NÚMERO 1 E VAI PULANDO DE CASA EM CASA, PARTINDO DA CASA 2 ATÉ O CÉU.
3. SÓ É PERMITIDO COLOCAR UM PÉ EM CADA CASA. QUANDO HÁ UMA CASA DO LADO DA OUTRA, PODEMOS COLOCAR OS DOIS PÉS NO CHÃO.
4. QUANDO CHEGAR NO CÉU, O JOGADOR VIRA E VOLTA PULANDO DA MESMA MANEIRA, PEGANDO A PEDRINHA QUANDO ESTIVER NA CASA 2.
5. A MESMA PESSOA COMEÇA DE NOVO, JOGANDO A PEDRINHA NA CASA 2.
6. PERDE A VEZ QUEM:
 - PISAR NAS LINHAS DO JOGO.
 - PISAR NA CASA ONDE ESTÁ A PEDRINHA. – NÃO ACERTAR A PEDRINHA NA CASA ONDE ELA DEVE CAIR.
 - NÃO CONSEGUIR (OU ESQUECER) DE PEGAR A PEDRINHA DE VOLTA.
7. GANHA QUEM TERMINAR DE PULAR TODAS AS CASAS PRIMEIRO.

JOGOS E BRINCADEIRAS

OS JOGOS E BRINCADEIRAS SÃO ATIVIDADES LÚDICAS QUE CUMPREM A IMPORTANTE FUNÇÃO DE DESENVOLVER DIVERSAS HABILIDADES: MOTORAS, SOCIAIS, EMOCIONAIS, ETC. O ATO DE JOGAR OU DE BRINCAR FAZ COM QUE AS PESSOAS QUE PARTICIPAM EXERCITEM SUA CRIATIVIDADE E A IMAGINAÇÃO PARA A RESOLUÇÃO DAS TAREFAS PROPOSTAS.

NOME DA ATIVIDADE: CORRIDA DA BOLINHA

NESTA ATIVIDADE PRECISAMOS DE UM ROLO DE PAPEL HIGIÊNICO E UMA BOLINHA PEQUENA, QUEM NÃO TIVER BOLINHA PODE ESTAR FAZENDO DE PAPEL. DEVE DESENROLAR UM PEDAÇO DO ROLO DE PAPEL E NO FINAL DO PAPEL COLOCAR A BOLINHA EM CIMA, A CRIANÇA DEVERÁ SE POSICIONAR ATRÁS DO ROLO E IR ENROLANDO-O PUXANDO A BOLINHA, SE A BOLINHA CAIR A CRIANÇA LEVANTA E COLOCA NOVAMENTE, ACABA A ATIVIDADE QUANDO ENROLAR TODO O PAPEL. PODE SE REALIZAR UMA COMPETIÇÃO COM UMA PESSOA DA FAMÍLIA USANDO DOIS ROLOS GANHA A ATIVIDADE QUEM ENROLAR PRIMEIRO.

