

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º 9

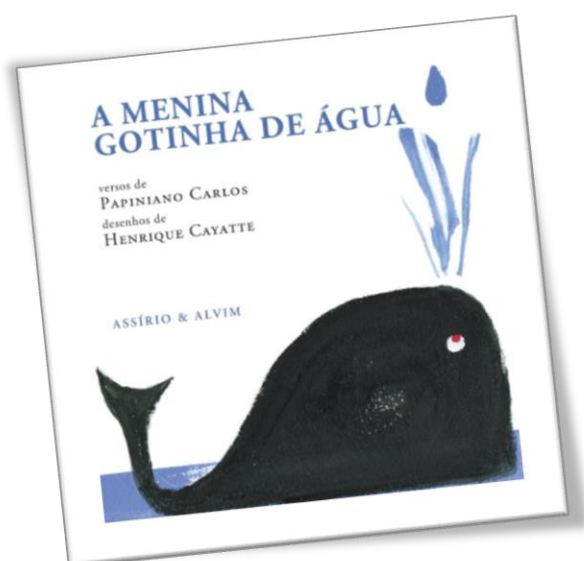
DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 1.º/2.º

ÁREA(S) DE CONHECIMENTO
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/PERFIL DOS ALUNOS

Jogos Infantis.
Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde,
Consciência e Domínio do Corpo.

Título/Tema(s) da Aula: A Viagem da Água.



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Vou repetir as aulas e os desafios todos!

Agora que chegámos ao fim e estamos prontos para ir de férias, convida a família e realiza todos os jogos que vivenciaste ao longo das últimas semanas! Não te esqueças de te maneres ativo ao longo das férias!

Aula n.º 1 - Somos Ativos em Casa.

- Lançar e receber o objeto no ar (o número de vezes igual ao número de animais em casa da mosca);
- Variante, com palmas entre lançamento e receção e com deslocamento (para quem tiver bola faz deslocamento com drible, quem não tem faz com lançamento do objeto e receção);
- Lançar o objeto em direção a um alvo a uma distância de 1,5 metros (usando a figura do urso guloso, em que apanhamos amoras para colocar no cesto para lhe entregar).
- Variante com deslocamento em drible seguido de paragem e lançamento (imagem de deslocamento até à amoreira, retirar as amoras e voltar, lançando ao cesto das amoras).

Aula n.º 2 - Brincar e aprender em casa.

Com a colaboração da família, são formadas duas equipas, que devem colocar-se, ordenadamente, atrás de uma linha. Cada equipa possui uma bola (ou um objeto similar) e um pino (um objeto a ser derrubado) à sua frente. O objetivo do jogo é cada equipa derrubar o pino o maior número de vezes possível, lançando uma bola. Cada elemento lança apenas uma vez a bola, passando a vez ao familiar seguinte. Os jogadores têm de

contar em voz alta o número de vezes que vão derrubando o pino, somando os pontos de todos os elementos da sua equipa.

Aula n.º 3 - A Floresta Perdida.

Com a colaboração da família, organiza um circuito idêntico ao vivenciado durante a aula, promovendo a realização das seguintes ações motoras:

- Deslocar para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio;
- Realizar saltos 'de coelho' no solo;
- Saltar de um plano superior, realizando uma figura, com receção equilibrada;
- Transpor obstáculos sucessivos, em corrida;
- Saltar em comprimento;
- Saltar em altura, com receção equilibrada.

Aula n.º 4 - Jogos dos meus Avós.

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante a aula, convida a família para uma tarde de jogos!

- **Jogo da colher** - Realiza um percurso predeterminado, segurando uma bola (bola de papel) em equilíbrio sobre uma colher. Se a bola cair, sabes que deves regressar ao ponto de partida.
- **Jogo O Rei manda** - Respeitando as indicações prestadas, quem estiver a jogar terá que movimentar-se em função das orientações verbalizadas pelo Rei.
- **Jogo dos peixinhos** - Na área selecionada para o jogo, delimita um pequeno espaço que simboliza a rede (ex. tapete) e, enquanto o teu familiar realiza uma contagem pré-determinada, tens de transitar livremente sobre área total de exercício, passando pelo espaço da "rede". Se no final da contagem, ficares "retido" na rede, significa que foste "pescado" e deves trocar de função com o teu familiar.

Aula n.º 5 - Jogos de rua em casa.

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante a aula, convida a família para uma tarde de jogos!

- **Jogo do elástico** - coloca um elástico à volta de duas cadeiras e, realizando uma sequência de saltos pré-selecionados (4 x 1, 2, 3; 4 x 1, 2; 4 x 1), entoa uma lengalenga (dias da semana) enquanto executas os saltos solicitados. Aumenta a dificuldade subindo o elástico preso nas cadeiras;
- **Corrida de Sacos** - utiliza um saco das compras, para realizares um trajeto pré-determinado, circundando objetos previamente colocados no chão; **Jogo do Futbowling** - organiza os "pinos" (garrafas de água) à semelhança do que acontece no jogo de bowling e tenta derrubá-los recorrendo ao pontapear da bola.

Aula n.º 6 - Achas que sabes dançar?

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante a aula, convida a família para uma tarde de dança! Relembra os passos abordados e ensina-os aos teus familiares:

- **Saltos**: Vários tipos de saltos, a dois pés, de dois para um pé, de um para dois pés, pé-coxinho, com figuras na fase aérea;
- **Passos**: marcha no local, à frente, atrás e passo e toca para cada lado;
- **Gestos**: Utilização de ondas com os membros inferiores, superiores e tronco;
- **Quedas**: Abordar várias formas de "cair", depressa, em câmara lenta;
- **Deslocamentos**: Andar com as pontas dos pés, nos calcanhares, com a parte de fora e de dentro dos pés, rastejar sentado e fazer formas geométricas enquanto se desloca. Finalizar utilizando um deslocamento circular, variando a posição de aranha com caranguejo (mais tarde parece um movimento de breakdance);
- **Voltas**: Rodar em vários sentidos, sobre um pé, sobre o joelho, sentado no chão e deitado. No final, escolhe uma música e organiza a tua coreografia.

Aula n.º 7 - Agora já sei dançar!

Aproveita os conhecimentos transmitidos durante a aula, e convida a família para uma tarde de dança! Relembra os passos abordados e ensina-os aos teus familiares:

- Saltos, passos, gestos, quedas, deslocamentos, voltas;
- Equilíbrios: explorar equilíbrios sentado, sobre um pé, um joelho, dois apoios, três apoios;
- Posturas: Noção de estátua e estátuas em contraste, pequenas e grandes, engrupadas e estendidas;
- Contactos: Utilizando a vassoura, simular uma guitarra, simular um par, andar à volta da vassoura e a vassoura à nossa volta, rodopiar sob a vassoura.

No final, escolhe uma música e organiza a tua coreografia!

Aula n.º 8 - O dia em que me tornei desportista.

Com auxílio de um familiar e utilizando alguns materiais disponíveis, executa a tua tabela de basquetebol! Depois aproveita a companhia e desafia-a para um jogo de basquetebol! Para realizares a tabela necessitas dos seguintes materiais:

- Suporte: cartão (reutiliza o cartão de uma caixa).
- Meios riscadores: lápis/esferográfica ou marcador de ponta grossa.
- Meios: régua/tesoura ou x-ato/cola branca, cola quente ou outra/fita cola colorida (pode ser utilizado um marcador de ponta grossa, em alternativa).

Fases de construção:

1. Desenha duas tiras de cartão com 5 cm de largura e, aproximadamente, 60 cm de comprimento;
2. Recorta as duas tiras de cartão e cola uma por cima da outra;
3. Modela as tiras de cartão coladas, formando um pequeno aro de cartão;
4. Com auxílio de um marcador de ponta grossa ou de fita cola colorida, desenha um retângulo (20cm/10cm), delimitando a área da tabela;
5. Cola as extremidades do “aro” de cartão, abaixo dos vértices inferiores do retângulo;
6. Corta dois triângulos de cartão e cola-os por baixo do aro, conferindo-lhe estabilidade;
7. Coloca a tabela elaborada apoiada numa porta.

Agora que a tua tabela está pronta e colocada num sítio elevado, executa os gestos técnicos apreendidos durante a aula. Bom jogo!

Boas férias!