

2016

# EDUCAÇÃO FÍSICA ORIENTAÇÕES

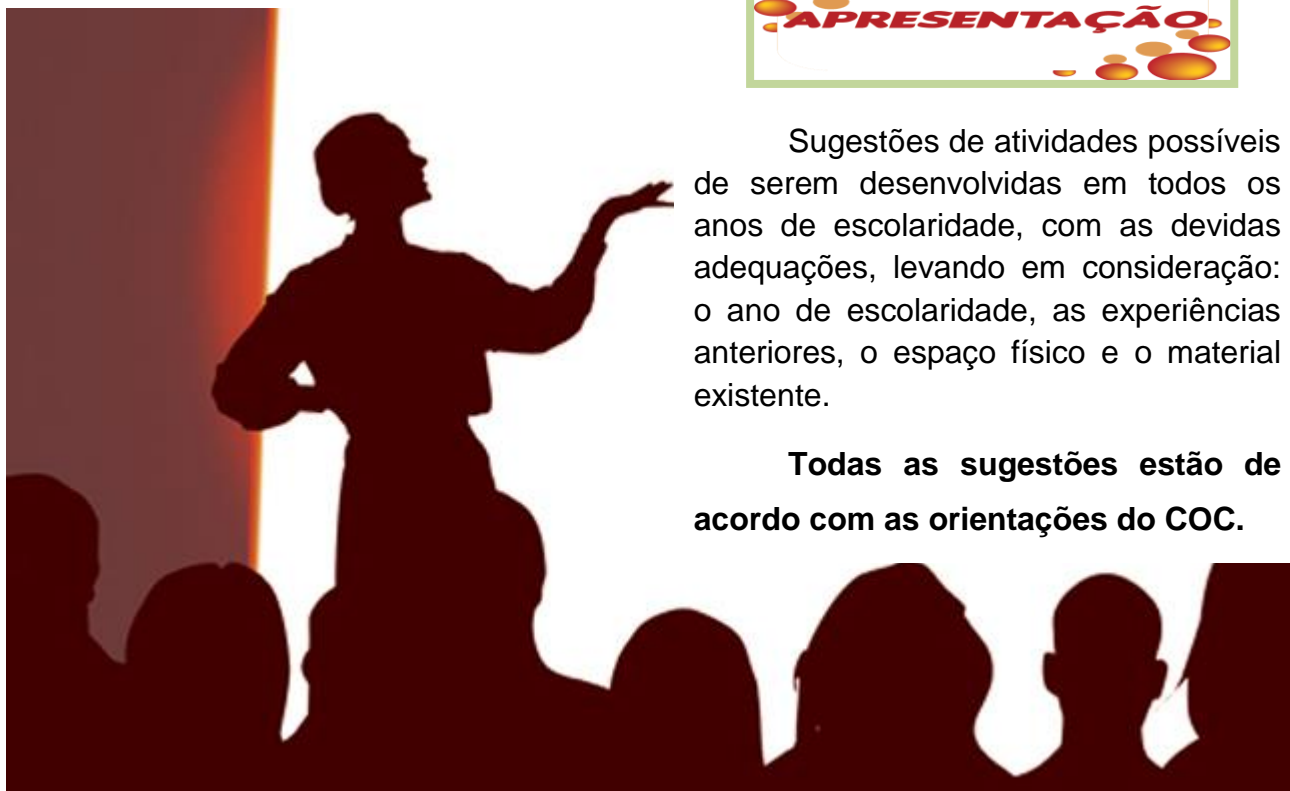


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE MACAÉ

*Subsecretaria de Ensino Fundamental/*

*Coordenação de 1º ao 5º ano*

Abril / 2016



Sugestões de atividades possíveis de serem desenvolvidas em todos os anos de escolaridade, com as devidas adequações, levando em consideração: o ano de escolaridade, as experiências anteriores, o espaço físico e o material existente.

**Todas as sugestões estão de acordo com as orientações do COC.**



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

### 1º OBJETIVO

Desenvolver habilidades de manipulação e motoras básicas, compreendendo a ação, a dinâmica e a evolução dos movimentos.

#### 1. Desenvolvimento das habilidades motoras básicas:

##### **Andar, correr e galopar.**

- Sobre linhas retas, sinuosas, curvas
- Em diferentes ritmos. Com as mãos em determinada parte do corpo
- De lado, de frente
- Alternando as direções
- Em dupla, trio, etc
- Com parada brusca
- Meus pintinhos venham cá
- Mamãe posso ir?

## Saltar

- Sobre linhas
- Sobre objetos (bancos, caixas, cordas)
- Usando o imaginário (rio, buraco)

## Rolar

- Em diversas posições explorando os espaços existentes

## Escalar

- Explorar os espaços possíveis



## 2. Sensibilidade

- Colocar o rabo no burro
- Cabra-cega
- Manipulação de objetos com diferentes texturas (colocados em uma sacola)

## 3. Combinação das posições (em pé, sentado e deitado)

- Morto/vivo
- Associar cada posição a uma figura  
Ex: em pé (animais)  
sentado (alimentos)  
deitado (brinquedos)

A cada figura mostrada, a posição é executada.

- Associar cada posição intermediária a uma condição.

Ex: agachado - calor  
ajoelhado - feliz  
encolhido - frio

Em um relato de fatos do dia a dia, usando nome dos alunos, para cada condição falada, os alunos executam a posição correspondente.

Ex: Pedro acordou cedo e tomou um banho gelado, sentiu muito frio...

## 4. Circuitos variados em que o aluno possa acenar, saltar, engatinhar, rolar, agachar, etc.

## 5. Movimentos realizados por determinada parte do corpo.

Ex: Futebol de dois dedos com bolinha de isopor.

Explorar todas as possibilidades de movimento só com dedos: empurrar objeto, peteleco, pinçar, segurar, etc.

Só com a boca.

- Transferir uma folha para a colega

- Abocanhar a maçã
- Estafeta levando uma folha ou algum objeto com os lábios.

## **6. Responsabilidade, autoconfiança...**

- Jogo verdade e consequência girar uma garrafa para os alunos que estarão em círculo, sentados.  
Para quem apontar, um lê as perguntas e o outro responde.  
Preparar cartões com perguntas relacionadas somente a prática nas aulas.

Ex: Porque é importante cuidar do material?

## **7. Cantigas de roda**

- Usar as cantigas de roda para trabalhar os diversos ritmos: lento, rápido, muito rápido, marcado com batidas dos pés, arrastados, com passadas longas, imitando animais...

### **2º OBJETIVO**

Conhecer brincadeiras e jogos da comunidade local, de outras comunidades e de diferentes culturas.

Desenvolver e aprimorar conceitos e habilidades das demais áreas do conhecimento de forma lúdica e integrada

### **1. Boliche de garrafas, produzidas pelas crianças ( com nome de cada uma)**

- Acertar a garrafa com próprio
- Espalhar as garrafas a certa distância. Dado o sinal correm para encontrar a que tem o nome.
- Alunos lado a lado, cada um com uma letra. Mostrar figuras ou objetos. Para cada uma mostrada a aluno que tem a letra inicial, ou final (combinar antes), dá um passo a frente.

### **2. Observar que tenha figuras/objetos com todas as letras entregue, e em quantidades iguais.**

- Escolher o tema em conformidade com o que está sendo estudado.

### **3. Atividades orais**

Usando objetos, figuras e palavras, fazer análise das mesmas: número de letras, números de sílabas, quais começam ou terminam com a mesma letra, marcação do número de sílabas com batida de palmas, batida dos pés ( direito, esquerdo, alternado) se agrupar de acordo com a característica.

### **4. Usando letras de cantigas de roda, pequenos textos já trabalhados em sala de aula.**

- Agrupar se tentando montar um texto/ letra de cantiga.

- Para 4º e 5º, pode ser feita mistura de cantigas. Escolher uma melodia de atirei o pau no gato com letra de ciranda cirandinha.

## 5. Uso da leitura e escrita

- Jogo da força em equipes
- Adedanha individual ou em equipes
- Lista de palavras com determinada letra inicial com tempo marcado (individual ou por equipe)
  - Caixa surpresa: em forma de estafeta. Coloca duas caixas com várias figuras, ou uma imagem que tenha várias informações. Dado sinal, cada aluno corre, olha a figura e escreve o nome em uma folha que deverá estar ao lado das caixas. Quando todos já tiverem escrito, a contagem é feita pelo número palavras escritas corretamente.
  - Variação: colocar objetos na caixa o aluno escreve uma frase. Pode ser feito o combinado para a contagem dos pontos: Ex: frase mais criativa, eliminar as frases iguais, etc. Aceitar as sugestões dadas por eles para contagem.

## 6. Ordem alfabética

- Deslocar-se em determinado espaço, dado sinal, formar uma fila em ordem alfabética.
- Ordenar determinados objetos, figuras ou palavras em forma de estafeta.
- Para o 4º / 5º ano - divididos em grupos, marcar um tempo para que encontrem determinadas palavras no dicionário, vence o grupo que terminar primeiro.

**Obs.:** Já entregar para o grupo quais palavras para que os mesmos escrevam os significados.

- Escolher determinada palavra e o aluno escreve qual palavra vem antes e depois, olhando no dicionário. Pode ser feito no quadro, com um representante do grupo corre e escreve.

- Distribuir palavras para um grupo e o significado para outro. Dado o sinal, procuram o seu par ou pares (no caso de escrever mais de um significado).

**Obs.:** Trocar as palavras entre eles, a cada rodada, para que tenham contato com várias palavras.

## 7. Palavras com diferenças na escrita.

- Sopa de palavras (1º/2º/3º ano). Escrever diversas palavras por exemplo, com s/z e colocá-las espalhadas. Cada aluno acerta distância, em fila, corre e pega uma palavra e coloca na caixa identificada s/z.

## 8. Hábitos de higiene

- Arremesso de sabonete: usando dois baldes, em duas equipes, vence quem converter o maior número de arremessos no balde.

- Usando frascos, embalagens e objetos variados de produtos de higiene (pente, escova, etc). Propor caça ao tesouro. Após todos os frascos/objetos serem encontrados, conversar sobre os mesmos: para que servem, composição, preço, ml, ordenar por ml, ordenar por tamanho do frasco, etc.

- Produção de texto oral usando os objetos.

## 9. Classificação dos alimentos

- Estafetas usando frutas, legumes, verduras (plásticos, figuras).
- Fazendo as compras - Três grupos, cada um com uma sacola de mercado. Dado o sinal, correm e compram o que foi determinado para cada grupo. Vence o grupo que fizer as compras primeiro.

Variação: sem determinar o que cada grupo deverá comprar, ao final, contar qual grupo comprou mais, atribuir valores para cada um que foi comprado.

- Montando o prato

Dividido em grupos, cada grupo recebe um prato de papelão. Espalhar figuras de alimentos variados, dado o sinal, um de cada grupo pega um alimento e coloca no prato, o colega seguinte deverá fazer o mesmo, pegando um alimento de outra cor. Vence quem primeiro montar o prato.

Obs.: Deverá ter um alimento de cada cor, cada grupo/prato.

## 10. Comparação dos valores energéticos (5º ano)

Em forma de pesquisa primeiramente. Cada aluno, trazer figuras de alimentos com informações sobre os valores energéticos. Fazer comparações entre os valores. Propor a brincadeira de montar o prato, porém, com uso das combinações dos valores energéticos, a cada rodada, o professor pode especificar quantas calorias cada prato deverá ter.

## 11. Alimentos quanto a função (5º ano)

- Após análise dos mesmos alimentos (figuras) propor estafeta de separação dos alimentos.

## 12. Conceitos de adição/ subtração

- Corrida dos números.

Em dois grupos, cada grupo de frente um para o outro, sentados cada aluno recebe um número, colocar duas bolas no centro. O aluno fala a operação, o aluno que tem os números da resposta, correm para pegar a bola. O que sentar primeiro de volta ao lugar marca ponto para a equipe.

Obs.: Para 4º/5º usar multiplicação e divisão também.

- Jogo do mico com cartinhas

Ex: 

|       |
|-------|
| 2 X 2 |
|-------|

|   |
|---|
| 4 |
|---|

Confeccionar cada tabuada e mais uma cartinha com mico

- Os alunos vão comprando, formando os pares. O último ficará com mico.

### 13. Sólidos geométricos

- Propor aos alunos a construção de sólidos geométricos variados, usando caixas, garrafas, papelão, etc. ( sólidos grandes).

Usar os sólidos construídos em brincadeiras diversas.

Ex: Sólidos espalhados pelo espaço. Os alunos vão se deslocando pelo espaço, seguindo as orientações do professor: entre sólidos, em ritmos variados, fazer determinado movimento na frente, atrás ou lado de determinado sólido, quem está mais perto ou mais longe de determinado sólido, formar uma roda em determinado sólido, etc.

### 14. Memória

- Jogo da memória (figuras/figuras), (figura/palavras), (figuras/letras iniciais).
- Lá vai o meu barquinho. Passar um barquinho papel de mão em mão, alunos em círculo, cada aluno diz o que tem no barquinho.

Ex: Lá vai o meu barquinho carregado de maçã. O próximo repete a fruta e acrescenta mais uma. O barquinho segue até que todos tenham falado.

Obs.: Escolha o tema de acordo com o que está sendo trabalhado.

### 15. Atenção

- Em roda, sentados. Cantar a música marcando o ritmo com palmas:

Atenção  
Concentração  
Ritmo  
Nome de  
Frutas

O primeiro fala o nome da fruta no ritmo da música.

### 16. Tabelas e gráficos

Escolher uma das atividades trabalhadas para atribuir valores para confecção e análise de tabelas. Ex: números de pontos de determinada fruta, frutas da mesma cor valendo a mesma pontuação, número de participantes nas atividades, etc.