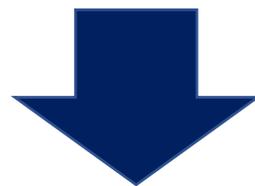




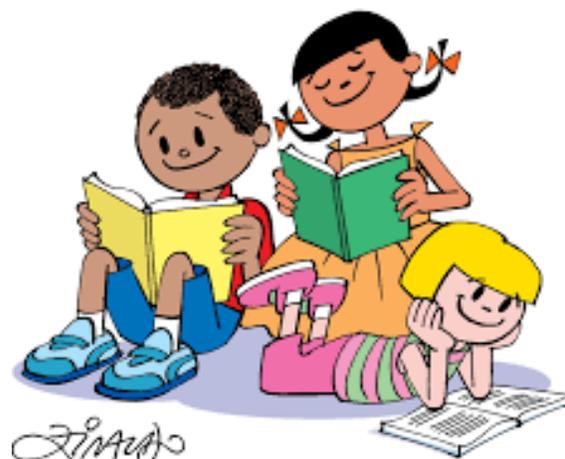
ATIVIDADE COMPLEMENTAR EDUCAÇÃO FÍSICA



Ensino Fundamental: 1º e 2º anos

BRINCADEIRAS

**VAMOS
BRINCAR?**



BRINCADEIRA DA ESTÁTUA

A BRINCADEIRA ESTÁTUA É UMA ÓTIMA FORMA DE ENTRETER AS CRIANÇAS E ADULTOS, DURANTE UM CAFÉ OU MESMO QUANDO VOCÊ ESTÁ RECEBENDO ALGUNS AMIGUINHOS DE SEU FILHO EM CASA.

O DESAFIO É SEGURAR A RISADA FICAR PARADO QUANDO A MÚSICA PARAR, UMA TAREFA NADA FÁCIL QUANDO SE ESTÁ DANÇANDO EM POSIÇÕES DIVERTIDAS E DIFERENTES.

SE NÃO TEM UM APARELHO DE SOM PARA TOCAR A MÚSICA, O JEITO É IMPROVISAR E CANTAR. ESSA BRINCADEIRA PODE SER REALIZADA NA SALA, QUARTO, ÁREA DA CASA OU ONDE MAIS A IMAGINAÇÃO MANDAR!

PARTICIPANTES:

1 JUIZ (QUE DECIDIRÁ QUANDO A MÚSICA VAI PARAR E QUEM SERÁ DESCLASSIFICADO)

2 OU MAIS DANÇARINOS

– GANHA O ÚLTIMO DANÇARINO QUE CONSEGUIR SE MANTER COMO ESTÁTUA POR MAIS TEMPO.

COMO BRINCAR!

- ESCOLHA UM LOCAL COM ESPAÇO E SEGURO PARA QUE AS CRIANÇAS E ADULTOS POSSAM DANÇAR SEM CAUSAR ACIDENTES.
- DEFINA QUEM SERÁ O JUIZ, QUE CONTROLARÁ O APARELHO DE SOM OU COLOCARÁ O GOGÓ PARA FUNCIONAR CANTAROLANDO PARA QUE TODOS OS OUTROS PARTICIPANTES POSSAM DANÇAR. QUANTO MAIS ENGRAÇADA A DANÇA, MAIS DIVERTIDA SERÁ A BRINCADEIRA.
- ENQUANTO HOVER MÚSICA OS DANÇARINOS DEVEM SE MOVIMENTAR, ASSIM QUE A MÚSICA PARAR É HORA DE CONGELAR O MOVIMENTO E SE TORNAR UMA ESTÁTUA.
- QUEM SE MEXER PRIMEIRO SAI DA BRINCADEIRA.

REGRA 01:

NÃO VALE NEM DAR RISADA!

NESSE FORMATO A BRINCADEIRA PODE GANHAR ALGUMAS RESTRIÇÕES QUE DEVEM SER COMBINADAS ANTES DE COMEÇAR A BRINCAR. AS RESTRIÇÕES MAIS COMUNS SÃO:

- NÃO PODE FAZER CÓCEGAS;
- NÃO PODE ENCOSTAR.

MAS O JUIZ PODE FAZER PALHAÇADAS E COMENTÁRIOS DIVERTIDOS PARA QUE OS DANÇARINOS CAIAM NA RISADA.

REGRA 02:

VALE DAR RISADA, MAS SEM SE MEXER.

COM A REGRA DA RISADA LIBERADA, O ÚNICO JEITO DE SER DESCLASSIFICADO DO JOGO É SE MEXENDO (EXCETO AS FEIÇÕES, CLARO!). VALE COMBINAR ANTES DE COMEÇAR A BRINCADEIRA SE PODE FAZER CÓCEGAS, AMEAÇAR FAZER CÓCEGAS, ENCOSTAR....

REGRA 03:

ESPECIAL PARA OS PEQUENINOS – VALE MEXER E DAR RISADA

COMO A REGRA É SE DIVERTIR, NÃO IMPORTA A IDADE, NESSA MODALIDADE A CRIANÇA PODE RIR E ATÉ SE MEXER, MAS SEM EXAGEROS SENÃO SERÁ DESCLASSIFICADA.

OS MENORES TENDEM A IMITAR A POSE DOS MAIORES, ENTÃO QUANDO A MÚSICA PARAR E O JUIZ FALAR “ESTÁTUA”, DÊ UM TEMPINHO PARA OS MENORES SE POSICIONAREM PARA COMEÇAR A DESCLASSIFICAR.

INCENTIVAR A FAZER CARETAS NA HORA DA ESTÁTUA PODE RENDER BOAS GARGALHADAS EM TODAS AS MODALIDADES DESSA BRINCADEIRA.

OS DANÇARINOS DESCLASSIFICADOS PODEM TIRAR NO “2 OU 1” QUEM SERÁ O JUIZ DA PRÓXIMA RODADA.



<https://youtu.be/b1dYkXjj-1o>

<https://youtu.be/8oeec9LI4j4>

<https://youtu.be/5Y4YTCYhkBs>



<https://www.almanaquedospais.com.br/brincadeira-estatua-como-brincar-regras-e-adaptacoes/>

PULAR CORDA

DÁ PARA **PULAR CORDA** SOZINHO OU EM TURMA. NA **BRINCADEIRA** COLETIVA, UMA DAS EXTREMIDADES DA **CORDA** É PRESA EM UM POSTE OU EM UM PORTÃO ENQUANTO UM PARTICIPANTE FICA NA OUTRA PONTA, BATENDO. MAS TAMBÉM É POSSÍVEL QUE DUAS CRIANÇAS, UMA EM CADA EXTREMIDADE, SEGUREM E BATAM A **CORDA** PARA QUE OUTRAS PULEM.

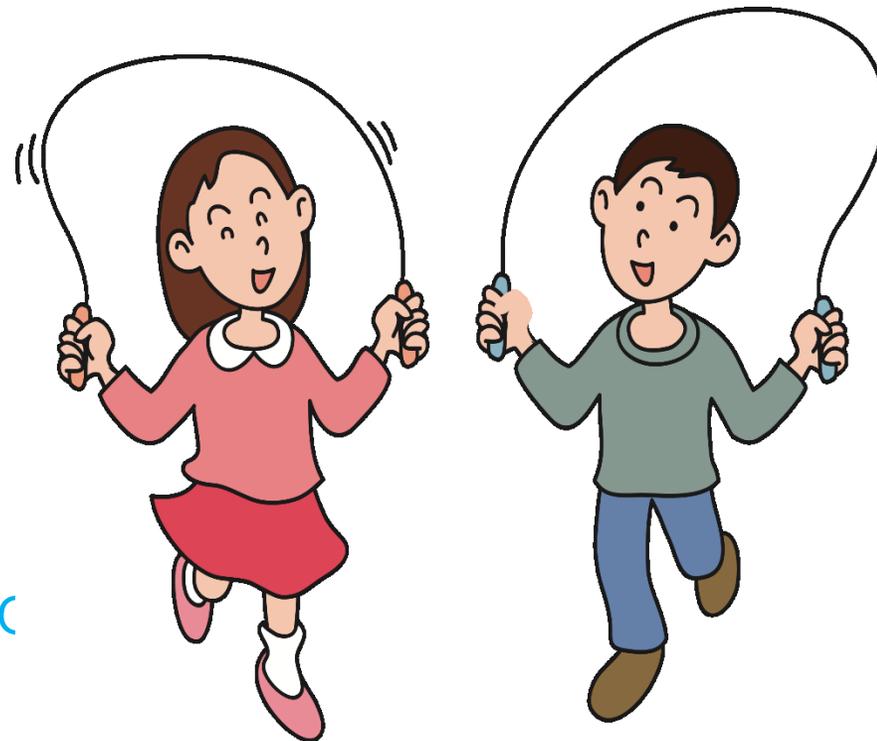
PULAR CORDA É UMAS DAS BRINCADEIRAS MAIS POPULARES E DIVERTIDAS DA INFÂNCIA. PULAR CORDA É UM ENORME EXERCÍCIO FÍSICO, IDEAL PARA A SAÚDE E OS MOMENTOS DE DIVERSÃO DAS CRIANÇAS. ALÉM DISSO, É UMA BRINCADEIRA MUITO FÁCIL E QUE EXIGE SÓ MESMO UMA CORDA E ENERGIA PARA PULAR. A CRIANÇA TANTO PODE PULAR SOZINHA A CORDA, COMO EM GRUPO, E TANTO EM CASA, COMO NA ESCOLA OU NA RUA. PARA ISSO, ELA DEVERÁ TER HABILIDADES MOTORAS DE SALTAR COM UM E DOIS PÉS, AGACHAR, GIRAR E EQUILIBRAR-SE.

COMO A CRIANÇA PULA CORDA

EXISTEM MUITAS FORMAS DE PULAR CORDA. UMA DELAS É CANTANDO UMA MUSIQUINHA COMO A SEGUIR:

"O HOMEM BATEU NA PORTA
E EU ABRI
SENHORAS E SENHORES
COLOCA A MÃO NO CHÃO (FAZER ISSO PULANDO A CORDA)

SENHORAS E SENHORES
PULE DE UM PÉ SÓ (FAZER ISSO PULANDO A CORDA)
E DÁ UMA RODADINHA (FAZER ISSO PULANDO A CORDA)
E VOLTE PARA O OLHO DA RUA
(SAIR DA CORDA, SENÃO SAIR COMEÇA A BATER FORTE A CC





OS BENEFÍCIOS DA PULAR CORDA COM AS CRIANÇAS

MESMO SEM SABER, PULAR CORDA ERA UM DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS MAIS COMPLETOS QUE A GENTE BRINCAVA NO PÁTIO DA ESCOLA. SUA PRÁTICA TRAZ GRANDES BENEFÍCIOS PARA NOSSOS PEQUENOS, INCLUSIVE PRA GENTE. PULAR CORDA PODE SER UM EXERCÍCIO CANSATIVO PARA UM ADULTO, MAS ACOMPANHADA DE UMA CANÇÃO OU UM CONVITE, TORNA-SE NUMA BRINCADEIRA MUITO ESTIMULANTE PARA NOSSOS FILHOS, QUE MESMO SEM PENSAR ACABAM PULANDO MOLHADOS DE SUOR E RESPIRANDO OFEGANTES. PULAR CORDA É UMA ATIVIDADE PERFEITA PARA COMPARTILHAR COM AMIGOS E PARA DESFRUTAR AO AR LIVRE.



<https://br.guiainfantil.com/materias/educacao/jogospular-corda-uma-brincadeira-saudavel-e-divertida-para-as-criancas/>

<https://youtu.be/Qxd4ffaJWtQ>

<https://youtu.be/s9b56iUs88E>