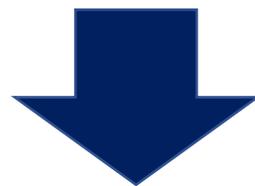




# ATIVIDADE COMPLEMENTAR EDUCAÇÃO FÍSICA



Ensino Fundamental: 3º ao 5º ano

## BRINCADEIRA CAMA DE GATO

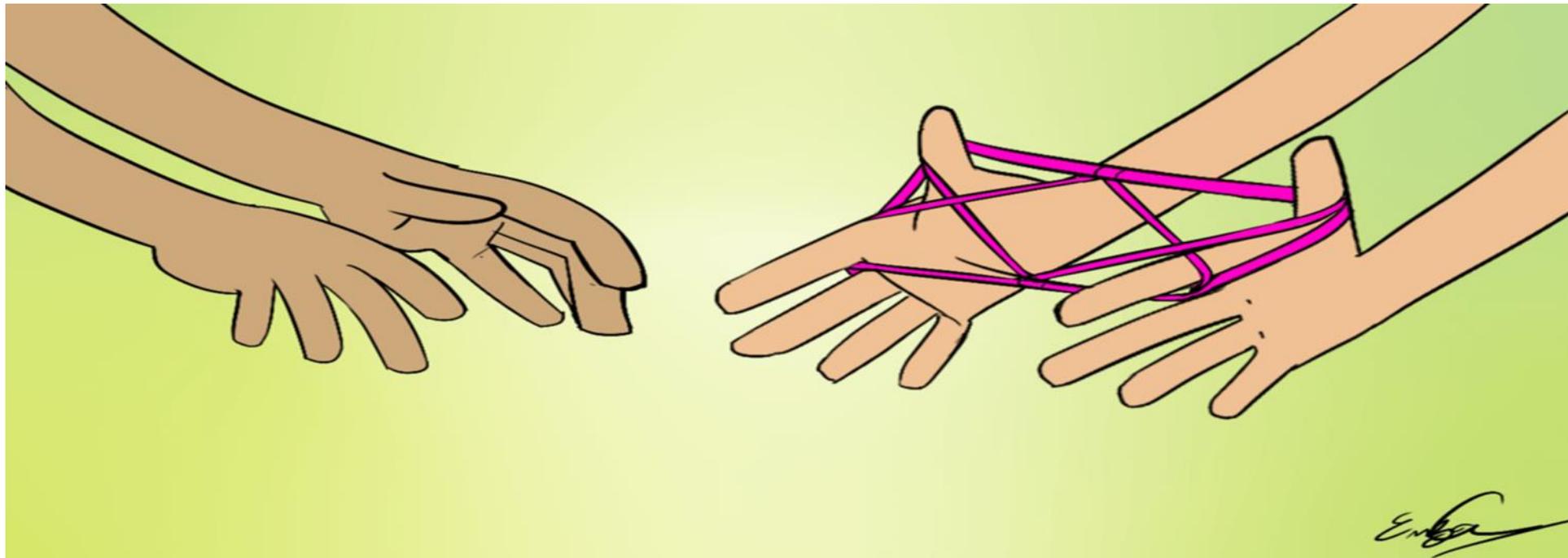


**VAMOS BRINCAR?**



**NOSSA AULA JÁ VAI COMEÇAR!!!**

**HOJE VAMOS BRINCAR DE CAMA DE GATO.  
PREPARADOS?**





# ATIVIDADE 01 - CONTINUAÇÃO

## PASSO A PASSO

PARA EXECUTAR A BRINCADEIRA SÃO NECESSÁRIOS UM PEDAÇO DE BARBANTE E 2 PESSOAS (PARTICIPANTES).

CORTA-SE UM PEDAÇO DE BARBANTE

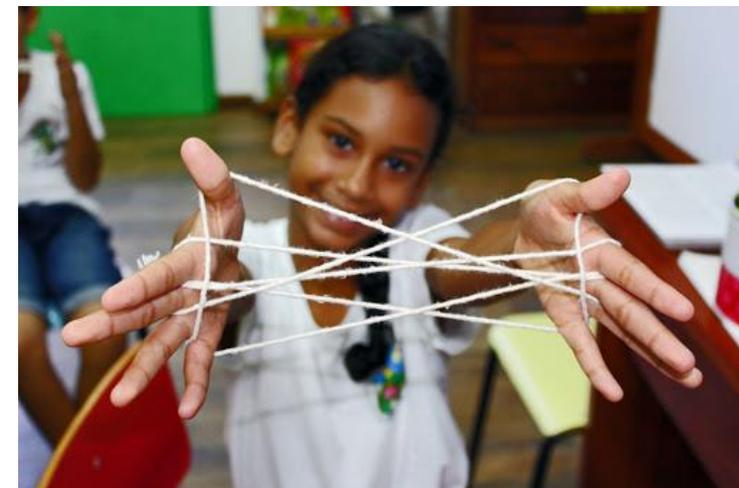
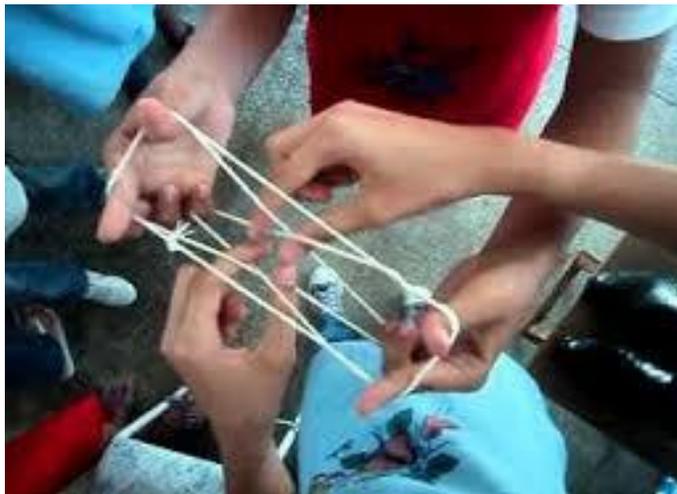
(APROXIMADAMENTE 1,80M) E AMARRAM-SE AS DUAS PONTAS. PARA AS CRIANÇAS É IDEAL QUE O BARBANTE SEJA MENOR. COLOCAM-SE AS DUAS MÃOS DENTRO DO CÍRCULO E ESTICA-SE O BARBANTE DEIXANDO

OS COTOVELOS DOBRADOS E OS BRAÇOS

PARALELOS, FORMANDO UM RETÂNGULO. SEM LARGAR O BARBANTE, DEVEM SER ENFIADOS OS POLEGARES E INDICADORES POR BAIXO DA CAMA DE GATO E TIRÁ-LA DAS MÃOS DO COLEGA SEM DESMANCHAR OS LAÇOS. DEPOIS É A VEZ DO PRIMEIRO JOGADOR.



**Vamos nos divertir**



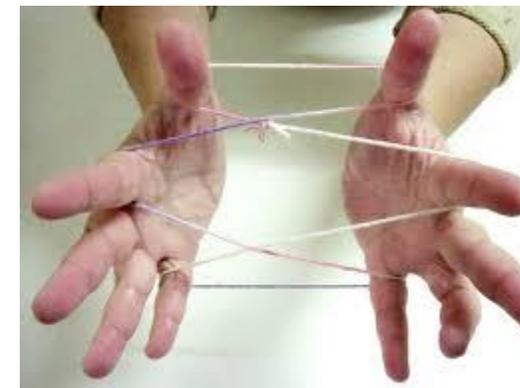
**Assista aos vídeos:**

<https://youtu.be/WPG3bHakrxg> - Vídeo 1

<https://youtu.be/62oXkFcxEpA> - Vídeo 2

<https://youtu.be/qaxEdtco9JU> - Vídeo 3

<https://www.fazfacil.com.br/lazer/jogo-cama-gato/> - Site para pesquisa



### **CAMA DE GATO GIGANTE**

Uma brincadeira divertida, de fácil execução e pra família toda – tem coisa melhor? Pode ser feita em casa – usando as cadeiras ou paredes. A Cama de Gato faz sucesso na escola, e em espaços livres. A Cama de Gato é uma atividade em que a criança testa o corpo no sentido espacial, ótimo incentivo para o sentido proprioceptivo.



## ATIVIDADE 02 - CONTINUAÇÃO

### CAMA DE GATO GIGANTE

Para brincar, você precisará de elástico, barbante ou fio de malha, além de pequenos guizos, materiais que encontramos nos armarinhos.

Para montar a “Cama”, você irá passar o barbante entre os troncos das árvores, formando uma teia no quintal ou espaços livres.

Em casa, você pode pregar na parede, mesa e cadeiras com fita crepe. Depois de montar a trama, espalhe os guizos por algumas áreas.

Outros elementos como balões, fitas e penas presos pela trama, além de plástico bolha no chão, tornarão a brincadeira mais sensorial e super legal.

O desafio é explorar o espaço de um lado para o outro, sem deixar os guizos e enfeites tocarem. É garantia de curtição por um tempão. Vamos brincar?!





**Acesse os links para mais detalhes.  
Agora divirta-se**

**Cama de gato gigante**

**<https://youtu.be/dMzyQ-sl2og> - Vídeo 1**

**<https://napracinha.com.br/2016/08/brincando-la-fora-cama-de-gato/> - Site para pesquisa**



Para ter mais qualidade de vida, além de evitar os maus hábitos alimentares, é preciso manter a prática de **exercícios físicos**.



**# FICA EM CASA.**

**CUIDE-SE.**

