



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
COLÉGIO DE APLICAÇÃO**



Florianópolis, 04 de maio de 2020.

Queridos estudantes e prezadas famílias!

Espero que todos estejam bem! Por aqui, tudo certo!

Como foram as atividades de entrevista e de vivência?

Descobriram muitos jogos e brincadeiras entre os familiares?

Conseguiram brincar, interagir e se divertir em casa?

Estou curiosa para saber o que aconteceu por aí!

Depois quero aprender esses jogos e brincadeiras com vocês!

Agora, vamos nos organizar para a próxima proposta! Estão preparados?

Um forte abraço a todos!

Saudade!

Professora Dani





**Quem lembra o que nós
estávamos aprendendo nas
nossas aulas de Educação
Física?**

Nós estávamos aprendendo a fazer diferentes movimentos com o corpo, utilizando diferentes materiais, entre eles: cordas individuais, cordas grandes, bolas grandes, bolas pequenas e raquetes!



Estávamos **EXPLORANDO os materiais para descobrir quais movimentos cada um conseguia realizar com o seu corpo e que talvez não tinha experimentado ainda!**
Saltar, lançar, correr, rebater, girar, receber, rolar...entre outros!





Então, para os próximos dias, o desafio que vou sugerir para vocês, estudantes e familiares, será com a habilidade de SALTAR!
Estão prontos para explorar essa habilidade?

OBJETIVOS DAS ATIVIDADES SUGERIDAS:

- a) Conhecer diferentes formas de saltar;**
- b) Realizar distintos movimentos com a habilidade de saltar;**
- c) Valorizar a cultura das brincadeiras populares;**
- d) Divertir-se.**



1) SALTAR UTILIZANDO CORDAS

Para quem não tem corda em casa, é possível improvisar com um tecido torcido (lençol), um fio de varal mais grosso ou um pedaço de fio. Os vídeos abaixo vão auxiliar na organização das brincadeiras:

a) Saltar girando a corda para frente (individual): <https://www.youtube.com/watch?v=OW--8tozWx8>

Desafio: vocês conseguem saltar girando a corda para trás também? Que tal tentar?

É importante realizar o movimento várias vezes para aprendê-lo! Não pode desistir!



b) Passar pela corda em movimento (girando). Essa atividade pode ser feita com três pessoas, ou com duas (amarrar a corda em um pilar ou em uma árvore):

https://www.youtube.com/watch?v=zsdSdX1KBzg&list=PLJP_tVi1LVdg0lw3E-Q4RKxF_4G7rWz0c&index=3

Desafio: vocês lembram qual é o tempo certo para passar pela corda sem que ela encoste no seu corpo?

DICA: depois que a corda passar na frente da nossa cabeça (“nariz, nariz”), corremos bem rápido! Enquanto a corda está subindo, vocês passam por baixo.



1) SALTAR UTILIZANDO CORDAS

c) Saltar ao ritmo de músicas.

Música: “O homem bateu em minha porta”.

Essa atividade pode ser feita com três pessoas, ou com duas (amarrar a corda em um pilar ou em uma árvore).

<https://www.youtube.com/watch?v=s9b56iUs88E>

Desafio: nessa música, além de saltar com alguém girando a corda, novos movimentos acontecem na música ao mesmo tempo: colocar a mão no chão, girar no lugar e pular de um pé só.

Letra da música:

Um homem bateu em minha porta

E eu abri

Senhoras e senhores, põe a mão no chão

Senhoras e senhores, pulem de um pé só

Senhoras e senhores, deem uma rodadinha

E vá pro olho da rua.



1) SALTAR UTILIZANDO CORDAS

c) Saltar ao ritmo de músicas.

Música: “*Salada, saladinha*”.

Essa atividade pode ser feita com três pessoas, ou com duas (amarrar a corda em um pilar ou em uma árvore).

<https://www.youtube.com/watch?v=wbNEEQzKpLs>

Desafio: nessa música, além de saltar com alguém girando a corda, tem uma mudança no ritmo do giro da corda. No final da música, após a palavra “fogão”, começa a contagem dos números. Nessa hora, a corda deve ser girada mais rápida e os saltos devem ser realizados mais rápidos também.



Letra da música:

Salada, saladinha,

Bem temperadinha,

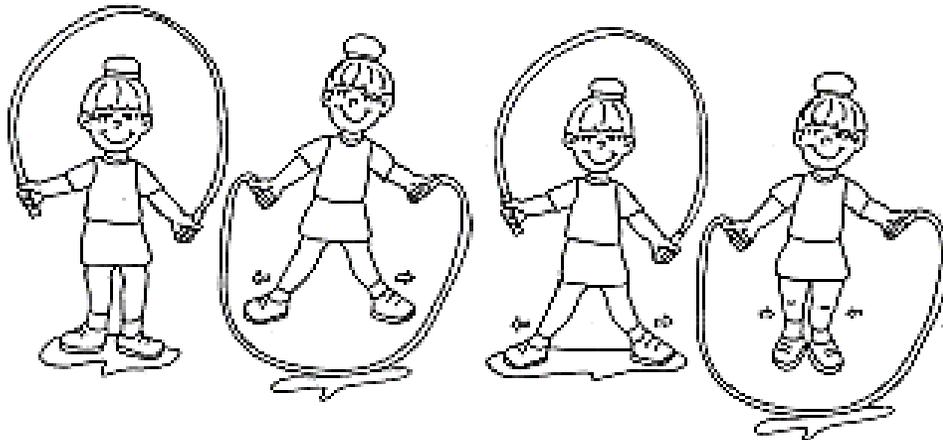
Com sal, pimenta

Fogo, foguinho, fogão

1, 2, 3 (nessa contagem, corda girando mais rápido)

1) ADAPTAÇÃO - SALTAR UTILIZANDO CORDAS

CASO A CRIANÇA AINDA NÃO CONSIGA SALTAR SOZINHA COM A CORDA, UM FAMILIAR PODE AUXILIÁ-LA SEGUINDO ALGUMAS ORIENTAÇÕES:



a) Segurar a corda junto com a criança, posicionando a corda atrás do seu corpo (corda encostada no chão, atrás dos calcanhares);

b) Auxiliar no giro da corda, trazendo-a de trás do corpo, passando por cima da cabeça e chegando na frente do corpo. Esse movimento pode ser feito com auxílio do adulto, ou pode ser dado um comando verbal, motivando e desafiando a criança a girar a corda sozinha;

c) Quando a corda chegar na frente do corpo, motivar a criança a levantar os dois pés para saltar a corda e deixá-la novamente atrás do seu corpo. Essa orientação também pode ser verbal.

Instigar a criança a realizar esse movimento várias vezes, pois é com a vivência que a aprendizagem do movimento acontece!

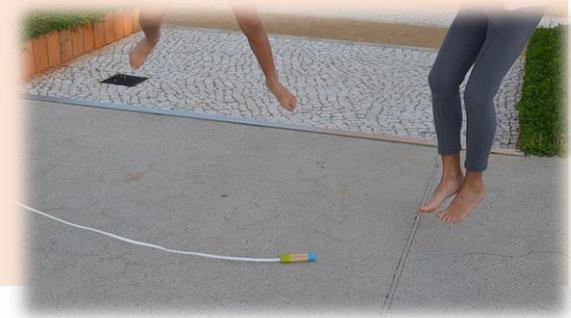
1) ADAPTAÇÃO - SALTAR UTILIZANDO CORDAS

CASO A CRIANÇA AINDA NÃO CONSIGA SALTAR SOZINHA COM A CORDA, OU NÃO CONSIGA SALTAR AO RITMO DAS MÚSICAS, SEGUEM ABAIXO OUTRAS ATIVIDADES PARA ESTIMULAR A HABILIDADE DE SALTAR:

a) Reloginho: necessita de duas ou mais pessoas para brincar. Girar a corda lentamente para que a criança consiga observar a corda se aproximando e saltá-la no momento certo.

<https://www.youtube.com/watch?v=tyBuEnTbv3A>

Desafio: quando a corda se aproximar, a criança precisa saltar e não pode deixar a corda encostar nos seus pés.



b) Cobrinha: Essa atividade pode ser feita com três pessoas, ou com duas (amarrar a corda em um pilar ou em uma árvore). Balançar a corda próxima do chão. O balanço pode ser feito na vertical ou na horizontal.

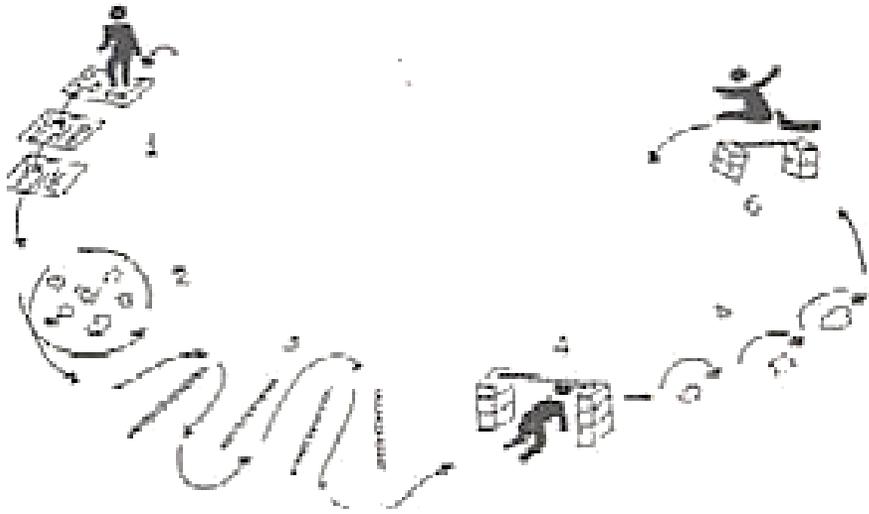
https://www.youtube.com/watch?v=C4kzMzvYepA&list=PLJP_tVi1LVdgd0lw3E-Q4RKxF_4G7rWz0c&index=11

Desafio: a criança deve saltar a corda balançando sem deixá-la encostar nos seus pés.



2) SALTAR DE DIFERENTES FORMAS (COM OU SEM CORDA)

QUE TAL CRIAREM UM PERCURSO PELA CASA, QUINTAL OU CONDOMÍNIO COM OBSTÁCULOS PARA SALTÁ-LOS DE DIFERENTES FORMAS?



O que você vai precisar? Escolher vários materiais que você tem em sua casa para construir seu caminho de obstáculos: latas, caixas, baldes, cordas, almofadas, garrafa pet, jornal, brinquedos, entre outros! Usar a criatividade para selecionar o que quiserem de material para criarem o percurso! Espalhem os materiais pelo espaço de uma forma organizada!

Meu desafio para vocês:

Passar pelo percurso de obstáculos das seguintes maneiras:

1ª vez: correr e saltar os obstáculos;

2ª vez: andar de costas e saltar os obstáculos de costas;

3ª vez: saltar os obstáculos com um pé só. Depois trocar a perna.

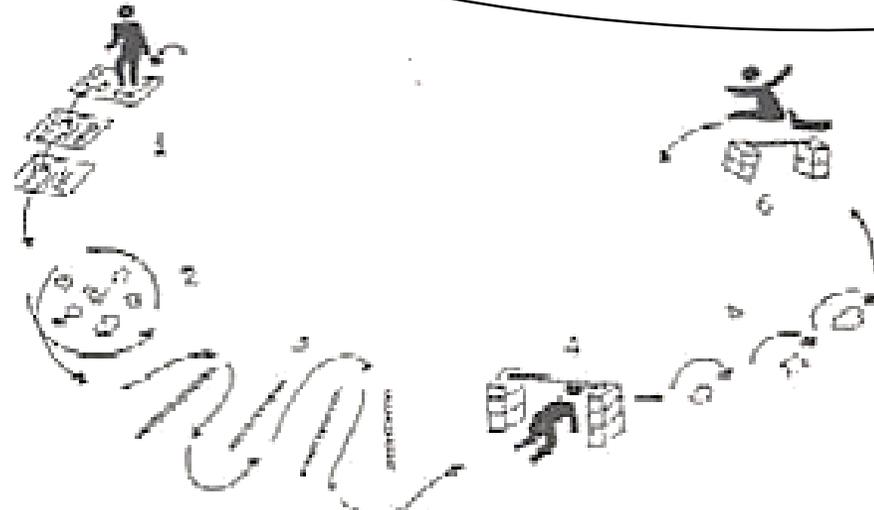
Podem repetir e recriar o percurso quantas vezes quiserem!



2) ADAPTAÇÃO - SALTAR DE DIFERENTES FORMAS



Se a criança tiver dificuldade ou não estiver segura para realizar os movimentos de saltar no percurso de obstáculos (*correr + saltar / saltar os obstáculos de costas / saltar com uma perna só*), sugiro que algum familiar dê a mão para a criança e a acompanhe nos movimentos. Vocês podem acrescentar no percurso outros movimentos, além do saltar, que a criança se sinta mais confortável e segura em realizar: correr, andar, girar, arrastar-se, entre outros!



3) BRINCADEIRAS POPULARES COM A HABILIDADE DE SALTAR

a) Já ouviram falar da brincadeira da corrida do saco?

Talvez não seja possível fazer a atividade em forma de corrida dentro da casa de vocês, mas é possível experimentar a habilidade de saltar nessa brincadeira. Se tiverem um saco grande de estopa ou saco grande de lixo, é só começar a brincadeira! Quem não tiver, basta procurar um tecido velho em casa, costurar as laterais e o fundo (como na imagem ao lado), entrar no espaço que não foi costurado e saltar pra lá e pra cá sem cair! Que tal experimentar?

O vídeo vai ajudar a visualizar a brincadeira:

<https://www.youtube.com/watch?v=45Dtcvc7up4>



b) E a brincadeira de pular sela, vocês conhecem?

Nessa brincadeira, quem irá saltar precisa apoiar as duas mãos nas costas da pessoa que ficará abaixada, como um obstáculo, e saltar por cima dessa pessoa, com as duas pernas afastadas. Cuidado pra não perder o equilíbrio nesse salto!

ADAPTAÇÃO: para começar, a pessoa que ficará embaixo pode ficar com os dois joelhos no chão, barriga encostada nas coxas e cabeça abaixada. Vamos tentar?

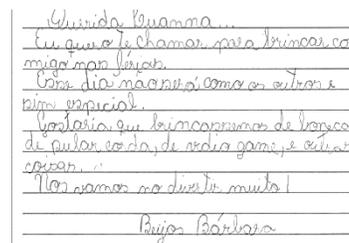
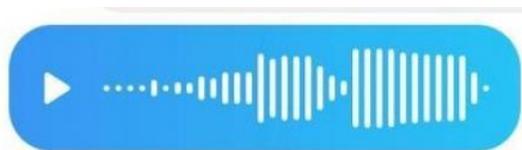
UM PEDIDO ESPECIAL!

Ficarei muito feliz se de alguma forma vocês conseguirem registrar as diferentes brincadeiras e atividades com a habilidade de SALTAR!

Algumas sugestões de registro que podem ser feitas: foto, vídeo, desenho feito pela criança ou por alguém da família após a realização da brincadeira/atividade, áudio ou texto sobre a experiência, esculturas com massinhas, montagem de recortes, entre outros! Vocês podem usar a criatividade para fazer esse registro!

Quem conseguir fazer uma filmagem simples também, utilizando um celular, seria muito interessante, pois no retorno das aulas, seria muito divertido compartilhar essas experiências vividas em casa, por vocês, durante esse período!

O registro não é uma atividade obrigatória, é apenas uma sugestão!





BOA ATIVIDADE!

Até Breve!

PROFESSORA DANI