



ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O PERÍODO DE QUARENTENA



Prezada família,

Nesses dias tensos de isolamento social, com muitas preocupações, incertezas e stress causados pelo COVID-19, os jogos e brincadeiras se tornam uma ótima oportunidade de integração contribuindo com a aproximação e valorização dos laços familiares. Pensando nisso, elaboramos algumas atividades para serem realizadas com a família, desde a confecção dos brinquedos até a interação familiar. Espero que gostem. Fiquem bem! Prof Eder Gonçalves

ATIVIDADE 1: TELEFONE DE LATA

MATERIAL: Um pedaço de barbante, 2 latas ou copos e ferramenta para fazer os buracos.

COMO FAZER: 1- Faça um furo na base de cada lata, só o suficiente para passar a linha. 2- Passe a linha pelo buraco para dentro da lata. 3- Dê um nó na ponta da linha que está dentro do copo. Quando o fizer, puxe o barbante firmemente para que o nó fique no fundo da lata. 4- Coloque a outra ponta da linha dentro do fundo da outra lata. Dê um nó, como antes, e puxe a linha firmemente.



5- Coloque o lado aberto de uma lata sobre sua orelha e peça para seu parceiro falar para dentro da parte aberta da outra lata. **RECOMENDAÇÕES:** Usar latas que não tenham bordas afiadas onde se removeu a tampa e cuidado quando fizer o furo na lata. (conte com a ajuda a um adulto).



Foto: Educação Física Zezito



Foto: Educação Física Zezito

ATIVIDADE 2: VAI E VEM

MATERIAL: Duas garrafas plásticas, uma corda de varal (daquelas mais antigas), tesoura; Fita adesiva para prender as metades do vai e vem; durex coloridos para enfeite (opcional), Quatro argolas (podem ser retiradas da própria garrafa).

COMO FAZER: 1- Tire as tampas das garrafas, 2- Recorte duas taças das duas garrafas do mesmo tamanho; 3- Una as duas metades das garrafas. 4- passe fita crepe para fixar ambas as partes 5- Corte dois pedaços da corda de varal (2 pedaços de + 5 metros cada), 6- amarre a corda em uma argola, 7- passe por dentro do brinquedo, e amarre do outro lado em outra argola. 8- Faça isso com o



outro par de argolas. Prontinho! boa diversão. **RECOMENDAÇÕES:** cuidado ao usar a tesoura. Conte com a ajuda de um adulto).

ATIVIDADE 3: BILBOQUÊ

MATERIAL: 1 garrafa, 1 pedaço de barbante, 1 folha de papel reciclável, fita crepe e tesoura.

COMO FAZER: 1- Recorte a parte afunilada da garrafa PET, e mantenha a tampa com ela. 2- Lixe as bordas ou coloque uma fita crepe para que não haja perigo de cortes. 3- Pegue a folha de papel e amasse formando uma bolinha e depois enrole essa bolinha com fita crepe e amarre o barbante. 4- Pegue o barbante que está fixado na bolinha e amarre na borda da garrafa cortada, entre a tampa e o "pescoço" da garrafa. 5- Decore se desejar. 6- segure o o brinquedo com uma das mãos e tentar colocar a bolinha dentro, sem tocar nela. **RECOMENDAÇÕES:** cuidado ao usar a tesoura. Conte com a ajuda de um adulto).



Foto: Educação Física Zezito

LEMBREM-SE



Grupo Escolar Elisa Gessele Orsi

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O PERÍODO DE QUARENTENA



Foto: Educação Física Zezito

ATIVIDADE 4: CARRINHO DE LATA

MATERIAL: Latas de leite vazias, areia, arame, barbante, prego e martelo

COMO FAZER: Fazer um furo na tampa e no fundo da lata, 2 - passar um arame por esse furo, 3- encher a lata de areia e fechar a lata, 4- Nas pontas do arame amarrar um barbante para puxar o carrinho, 5- o carrinho pode ser feito com várias latas, basta fixar o arame das latas na 1ª lata, 6- uma outra opção é usar pedrinhas no lugar da areia para, 7- depois é só brincar. **RECOMENDAÇÕES:** Peça a um responsável para fazer o furo nas latas,



ATIVIDADE 5: PÉ DE LATA

MATERIAL: Duas latas vazias de leite em pó ou achocolatado, 1,5 metros de corda de náilon ou barbante, prego e martelo.

MODO DE FAZER: Faça dois furos diametralmente opostos no fundo de uma lata. Ver modelo na foto abaixo), 2- passe a corda pelos furos da lata e una as extremidades com um nó bem forte dentro do recipiente, 3- coloque a tampa e decore com retalhos de plástico adesivo ou tinta se desejar. 4- faça o mesmo com outra lata. 5- agora é só subir na lata e tente se equilibrar segurando nas cordas. **RECOMENDAÇÕES:** peça a ajuda de um adulto para furar as latas.



Foto: Educação Física Zezito

ATIVIDADE 6: BOLICHE

MATERIAL: 1 bola, 10 garrafas plásticas numeradas de 1 a 10

COMO FAZER: Coloque as garrafas como se fossem os pinos do boliche (uma fileira com quatro garrafas, uma com três garrafas, uma com duas garrafas e a última com apenas uma garrafa frente). A uma distância de pelo menos cinco metros, role a bola no chão, em direção às garrafas, para tentar derrubá-las. A pontuação do jogo é calculada de acordo com os números correspondentes às garrafas que forem derrubadas. Quem somar mais pontos em cinco rodadas, vence. A cada rodada, as garrafas devem ser recolocadas no lugar, mas em posições diferentes, de forma que o jogador



não enxergue o número do verso da garrafa. Bom divertimento!

ATIVIDADE 7: AVIÃOZINHO DE PAPEL

MATERIAL: Folha de papel reciclável

COMO FAZER: Pegue uma folha de papel retangular e coloque-a sobre uma superfície plana. Dobre-a longitudinalmente, deixando-a no formato de um longo retângulo. voltar a desdobrar o papel. Pegue um dos cantos superiores e dobre-o até alcançar o vinco recém-feito. Repita o mesmo do outro lado. Traga o novo topo em um dos lados do papel e dobre-o rumo ao vinco central para formar um triângulo longo. Dobre o outro canto da mesma forma, e o papel se parecerá a um grande triângulo. A seguir, dobre o avião ao meio, ao longo da linha central. Traga o lado angulado do papel rumo à dobra recém-feita na linha central. Vire o avião de papel e passe a criar a asa do outro lado. desdobre-os apenas até aplanar o topo do avião. As asas devem estar simétricas entre si para alinhar o avião durante o lançamento. Agora é só brincar, fazer competição... (tutorial na internet).



Foto: Educação Física Zezito



Grupo Escolar Elisa Gessele Orsi

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O PERÍODO DE QUARENTENA



Foto: Educação Física Zezito

ATIVIDADE 8: EMBAIXADINHA

MATERIAL: 1 bola ou bexiga.

DICAS: (Para meninos e meninas). De início, devem ser lentas para ir aumentando o ritmo pouco a pouco à medida que for ganhando confiança com a técnica. Comece com toques frontais, pois será mais fácil manter o controle da bola e dar os toques sem que ela caia no chão. (Pode começar com uma bexiga para pegar mais confiança). Faça repetições até que controle a técnica. Quando as embaixadinhas frontais já estiverem fáceis de fazer, você deve começar com as mais complicadas, isto é, laterais, traseiras, joelho, coxa, peito e cabeça. A aprendizagem deve ser gradual.



ATIVIDADE 9: BILBOQUÊ TRADICIONAL

MATERIAL: 1 garrafinha, barbante, tesoura e 15 cm de um cabo de vassoura.

MODO DE FAZER: 1- Pegar uma garrafinha pequena ou uma latinha ou outro material similar. 2- Faça um furo no fundo dessa garrafinha (peça ajuda de um adulto para fazer o furo). 3- Passe o barbante pelo buraco para dentro da garrafinha. 4- Dê um nó na ponta da linha que está dentro da garrafinha. 5- Quando o fizer, puxe o barbante firmemente para que o nó fique no fundo da garrafinha. 6- Amarre a outra ponta do barbante (+/- 45 cm) no centro da madeira (cabo de vassoura de 15 cm). Pronto, seu brinquedo está finalizado. 7- segure o brinquedo com uma das mãos e tentar encaixar a garrafinha na madeira (foto ao lado). **RECOMENDAÇÕES:** cuidado ao usar a tesoura. Conte com a ajuda de um adulto).



Foto: Ed. Física Zezito



Foto: Educação Física Zezito

ATIVIDADE 10: PETECA

MATERIAL: 1 Sacola, Jornal e tesoura

COMO FAZER: corte as alças, o fundo e as laterais da sacola de forma que fiquem duas partes da sacola. (peça ajuda de um adulto para usar a tesoura). 2- Amasse umas 3 folhas de jornal pegue as duas partes da sacola e envolva o jornal com as duas partes da sacola. aperte bem a parte envolto do jornal amassado, pegue as alças cortadas da sacola no começo e amarre bem forte na parte que segura o jornal. após amarrar, a parte plástica que sobrar será a parte que seria as penas. Pronto, é só brincar!



ATIVIDADE 11: BATENDO FIGURINHA OU BAFO

MATERIAL: figurinhas e no mínimo duas pessoas

As crianças a partir dos 6 anos já podem brincar de bafó ou Bate figurinhas e será necessário um mínimo de duas crianças. Elas escolhem as figurinhas que querem colocar em jogo e tiram 'par ou ímpar' para saber quem vai começar. Elas colocam as figurinhas em um monte e encolhem a mão (em forma de concha) que vai bater sobre elas para ver quantas ao batê-las vão virar. As figurinhas que virarem pertencerá ao vencedor. E isso poderá ser feito várias vezes. Agora é só pegar as figurinhas e bom divertimento!



Foto: Ed. Física Zezito



Foto: Educação Física Zezito

ATIVIDADE 12: BOLINHA DE SABÃO

MATERIAL: água, sabão, canudo, garrafinha, recipientes

COMO FAZER: 1- basta juntar água com sabão da louça, sabão de mãos, numa proporção de três partes de água, para uma parte de sabão. Quanto mais tempo esta mistura estiver de repouso, melhor sairão as bolinhas de sabão. (Importante que um adulto fique perto para orientar). 2- coloque o produto num recipiente, encoste a ponta do canudo na mistura e sobre devagar. 3- pode ser usado uma garrafinha cortada no lugar do canudo (conforme foto ao lado). No final aproveite a mistura para lavar as mãos.





Grupo Escolar Elisa Gessele Orsi

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O PERÍODO DE QUARENTENA



Foto: Educação Física Zézito

ATIVIDADE 13: CINCO MARIAS

MATERIAL: 5 SAQUINHOS DE FELJÃO OU 5 PEDRINHAS

Existem várias formas para brincar com esse jogo. Todas exigem muita agilidade e velocidade dos participantes. Uma das mais comuns é o jogador lançar todas as 'marias' para o alto e deixá-las onde caírem. Ele escolhe uma das 'marias', lançando-a novamente para cima. Enquanto isso, deve recolher outro saquinho do chão e, com a mesma mão, apanhar o que foi lançado ainda no ar. Na rodada seguinte, as cinco 'marias' são jogadas mais uma vez, mas, neste turno, o jogador terá de recolher dois saquinhos, além da 'maria' ainda no ar – sempre usando uma só mão. Veja o tutorial no youtube).



ATIVIDADE 14: JOGO DO PALITINHO OU PURRINHA

MATERIAL: 3 Palitinhos para cada participante.

No mínimo 2 participantes

Este é o jogo do palitinhos (ou purrinha como é conhecido em alguns lugares). Cada jogador inicia com 3 palitinhos e em cada rodada esconde na mão um certo número de palitos. Cada um dá o seu palpite de quanto palitinhos totais tem nas mãos. Aquele que acertar retira um dos palitos. Aquele que ficar sem palitos primeiro, ou seja, que acertar por 3 vezes, ganha o jogo. (tutorial no youtube).



Foto: Educação Física Zézito



Foto: Educação Física Zézito

ATIVIDADE 15: CHUTE NO GOLZINHO SEM GOLEIRO

MATERIAL: 1 Bola, e um golzinho improvisado

1- Pode ser 1 golzinho com 2 chinelos, 2 blocos, cadeira, etc. 2- de acordo com o espaço da casa ou do quintal, trace uma linha de 3, 4 ou 5 metros de distância do gol. 3- sendo 1 de cada vez, tente acertar o gol, sendo que cada um terá 3 chances. 4- em caso de empate na 1ª rodada é só fazer a segunda rodada, desta vez com duas tentativas e em caso de novo empate, a terceira rodada contará com uma tentativa de cada um, podendo aumentar ou diminuir a distância. Você pode criar novas regras também, como por exemplo chutar com o pé esquerdo... Agora é só brincar!



ATIVIDADE 16: ESTÁTUA

MATERIAL: 1 aparelho de som com CD ou pendrive de música

MODO DE FAZER: 1-Escolha um local com espaço e seguro para que as crianças e adultos possam dançar sem causar acidentes. 2- Defina quem será o juiz, que controlará o aparelho de som para que todos os outros participantes possam dançar. Quanto mais engraçada a dança, mais divertida será a brincadeira. 3- Enquanto houver música os dançarinos devem se movimentar, assim que a música parar é hora de congelar o movimento e se tornar uma estátua. 4- Quem se mexer primeiro sai da brincadeira. 5- Ganha o último dançarino que conseguir se manter como estátua por mais tempo.



Foto: Educação Física Zézito



Foto: Educação Física Zézito

ATIVIDADE 17: ACERTE O ALVO

MATERIAL: Giz ou caixas de sapatos e pedras ou tampinhas

COMO FAZER: 1- Alunos em fileiras em duas equipes, a sua frente círculos feitos com giz, caixas de sapatos ou bambolês numerados de 10 a 100, sendo que o primeiro arremessa uma certa quantidade de peças a uma distância pré determinada pelos participantes e depois faz a soma da quantidade de pontos realizados de acordo com as casas acertadas. 2- Depois é a vez do outro participante, e assim por diante. No final quem teve mais pontos é o vencedor.





ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O PERÍODO DE QUARENTENA



Foto: Educação Física Zezito

ATIVIDADE 18: MÃO COM MÃO, PÉ COM PÉ

MATERIAL: folhas de papel reciclável, tesoura e fita adesiva
COMO FAZER: 1- Essa é uma atividade que exige muita coordenação, e pode ser realizada com toda a família. 2- Pegue as folhas de papel ou cartolina e faça vários moldes de mãos e pés (esquerdo e direito). 3- Distribua essas folhas com os moldes e com uma fita adesiva, fixe no chão distribuindo em três colunas (conforme foto ao lado). O participante deve colocar as mãos e pés conforme as indicadas nas figuras. Se errar, dá a vez ao próximo. Vence quem chegar até o final sem errar e em caso de empate que fez em menor tempo.



ATIVIDADE 19: CONFLITO DO CÉREBRO

OLHE ABAIXO E DIGA AS CORES, NÃO AS PALAVRAS:



Vamos ver se você consegue ler rapidamente sem errar. Se errar volte ao começo!
OBS: O lado direito do seu cérebro tenta dizer a cor, mas o lado esquerdo insiste em ler a palavra.

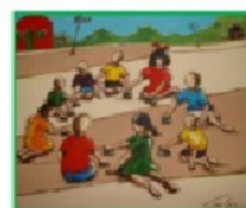
AMARELO	AZUL	LARANJA
PRETO	VERMELHO	VERDE
ROXO	AMARELO	VERMELHO
LARANJA	VERDE	PRETO
AZUL	VERMELHO	ROXO
VERDE	AZUL	LARANJA



Foto: Educação Física Zezito

ATIVIDADE 20: ESCRAVOS DE JÓ

MATERIAL: tampinhas, cones, ou outro objeto
DESENVOLVIMENTO: A ideia é a seguinte: as crianças sentam em círculo, cada um com uma pedrinha, e vão passando umas para as outras, sempre seguindo a música que dá nome à brincadeira: Escravos de Jó. Confira a letra da música e o passo a passo! **Escravos de Jó jogavam caxangá** (os jogadores vão passando as pedras uns para os outros, pelo lado direita) **Tira** (cada jogador levanta a pedra) **Põe** (cada jogador coloca a pedra que está nas mãos no chão) **Deixa ficar** (aponta para a pedra que está no chão) **Guerreiros com guerreiros** (voltam a passar a pedra pelo lado direito) **Fazem zigue** (coloca a pedra na frente do jogador à direita, mas não solta) **Zag** (coloca a pedra na frente do jogador que está à esquerda, mas não solta) **Zigue** (o jogador coloca a pedra na frente do colega que está à esquerda, mas não solta) **Zag** (coloca a pedra na frente do jogador que está à direita, mais uma vez). Não existe idade para a diversão! Brinque você também!



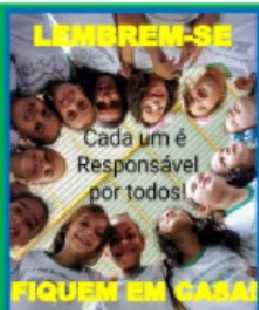
ABAIXO, OUTRAS ATIVIDADES QUE PODEM SER DESENVOLVIDAS EM CASA, REALIZADAS PELO PROF EDER GONÇALVES

ATIVIDADE 21: ALONGAMENTO



ATIVIDADE 22: PULAR CORDA





Grupo Escolar Elisa Gessele Orsi

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O PERÍODO DE QUARENTENA

ABAIXO, OUTRAS ATIVIDADES QUE PODEM SER DESENVOLVIDAS EM CASA
REALIZADAS PELO PROF EDER GONÇALVES

**ATIVIDADE 23:
DESENHO DO CORPO**



**ATIVIDADE 24:
MANUSEIO DE BEXIGAS**



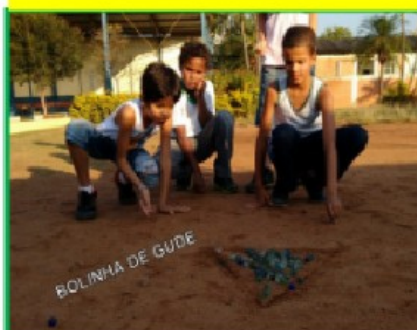
**ATIVIDADE 25:
CUBO MÁGICO**



**ATIVIDADE 26:
MONTANHA RUSSA**



**ATIVIDADE 27:
BOLINHA DE GUDE**



**ATIVIDADE 28:
BRIGA DE GALO**



**ATIVIDADE 29:
CABO DE GUERRA**



**ATIVIDADE 30:
CABRA CEGA**



**ATIVIDADE 31:
TWISTER**



**ATIVIDADE 32:
CORRIDA DE SACO**



**ATIVIDADE 33:
PERNA DE PAU**



**ATIVIDADE 34:
LEITURA**





ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O PERÍODO DE QUARENTENA

ABAIXO, OUTRAS ATIVIDADES QUE PODEM SER DESENVOLVIDAS EM CASA REALIZADAS PELO PROF EDER GONÇALVES

**ATIVIDADE 35:
AMARELINHA**



**ATIVIDADE 36:
ELÁSTICO**



**ATIVIDADE 37:
DAMAS**



**ATIVIDADE 38:
MALABARISMO**



**ATIVIDADE 39:
BOMBOLE**



**ATIVIDADE 40:
CAMA DE GATO**



**ATIVIDADE 41:
JOGO DOS PONTINHOS**



**ATIVIDADE 42:
MÍMICA**



**ATIVIDADE 43:
CARRINHO DE ROLEMÃ**



**ATIVIDADE 44:
DUELO DE POLEGARES**

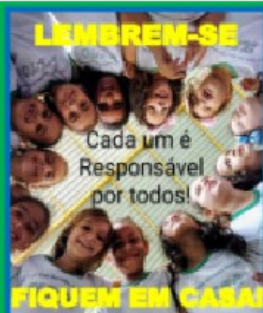


**ATIVIDADE 45:
CONFEÇÃO DE PIPA**



**ATIVIDADE 46:
CONDUÇÃO DE BOLA**





Grupo Escolar Elisa Gessele Orsi

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O PERÍODO DE QUARENTENA

ABAIXO, OUTRAS ATIVIDADES QUE PODEM SER DESENVOLVIDAS EM CASA REALIZADAS PELO PROF EDER GONÇALVES

**ATIVIDADE 47:
MARIONETE**



**ATIVIDADE 48:
ESPELHO**



**ATIVIDADE 49:
FOTÓGRAFO E MODELO**



**ATIVIDADE 50:
FUTEBOL DE TAMPINHA**



**ATIVIDADE 51:
EQUILÍBRIO**



**ATIVIDADE 52:
DOMINÓ**



**ATIVIDADE 53:
STOP**



**ATIVIDADE 54:
PEGA VARETAS**



**ATIVIDADE 55:
JOGO DA VELHA**



**ATIVIDADE 56:
JOGO DA MEMÓRIA**



**ATIVIDADE 57:
JOQUEMPÔ**



**ATIVIDADE 58:
MÁGICAS**





ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O PERÍODO DE QUARENTENA

ABAIXO, OUTRAS ATIVIDADES QUE PODEM SER DESENVOLVIDAS EM CASA REALIZADAS PELO PROF EDER GONÇALVES

ATIVIDADE 59: BOLINHA NO BALDE



ATIVIDADE 60: PULAR CORDA



ATIVIDADE 61: CAPOEIRA



ATIVIDADE 62: TABUADA



ATIVIDADE 63: PAR OU IMPAR



ATIVIDADE 64: CORRIDA DE PNEU



ATIVIDADE 65: SOLETRANDO



Professor Eder Gonçalves
Educação Física

COVID-19

Doença causada pelo coronavírus 2019

INFORME-SE.

COVID-19 é uma doença respiratória nova que foi identificada pela primeira vez em Wuhan, na China. Atualmente, a transmissão se dá principalmente de pessoa a pessoa.

SINTOMAS

SINTOMAS COMUNS

- TOSSA
- FEBRE
- DOLORES

SINTOMAS GRAVES

- PERTE ALÇA
- PNEUMONIA
- INSUFICIÊNCIA RESPIRATÓRIA AGUDA

SINTOMAS

SINTOMAS GRAVES

*Os sintomas podem aparecer entre 1 e 12 dias após a exposição ao vírus.

Quem tem maiores riscos de ter a doença agravada?

- Adultos com mais de 60 anos
- Pessoas com doenças preexistentes, como diabetes e cardiopatias

Como a doença é transmitida?

- Pelo contato pessoal próximo com pessoas infectadas ou por meio de tosse ou espirro de pessoas infectadas.
- Após tocar objetos ou superfícies contaminadas e em seguida tocar a boca, nariz ou olhos.

Até o momento, não há vacina nem tratamento específico, somente tratamento de sintomas.

Os casos graves podem precisar de oxigênio suplementar e ventilação mecânica.

Pág.
9