

COLÉGIO FAG

DISCIPLINA: ED. FÍSICA - PROFESSOR: WELVYS - TURMA: PRÉ I

Nº

Aluno:

Data:

**Propostas de Atividades de Sobrevivência para uma quarentena Brincante.**

**Ativi 01** – Objetivo: Compreender a importância da Higiene e como se prevenir do vírus covid-19 de forma divertida.  
Materiais: dois pratos, um com água e detergente e no outro água com orégano.  
Agora, papai ou mamãe é a hora de deixar a imaginação florescer, iniciar atividade com uma historia (eles amam historia) vou deixar um exemplo: “Era uma vez em um tempo não muito longe aconteceu uma situação que as pessoas não podiam sair de casa, pois tinha algo muito perigoso lá fora, que deixava-nos doentinhos, mas uma pessoa com um pensamento brilhante, descobriu como se prevenir deste mal: Uhalll, era cuidando da higiene e lavando as mãos com água e detergente!!! Pois, esse vírus não gosta de limpeza, então ele foge dos limpinhos.”

Contar a historia fazendo os movimentos, para assim nossos pequenos entenderem a importância da higiene. Vou deixar o link da atividade para vocês conferirem e fazerem essa atividade muito legal, para facilitar o entendimento nos nossos pequenos.  
Link para demonstração <https://www.instagram.com/p/B9_4qXxnO6Y/?igshid=vjdbolcho2pr>

**Ativi 2** – Objetivo: contribuir de uma forma dinâmica na coordenação motora geral dos alunos com atividades recreativas.  
Materiais: sala, garagem, pátio ou corredor, tapete, papel, cesto de lixo, livros descartáveis,

**Circuito de habilidades dos super heróis ou heroínas***.*

Iniciar com a criança vestida de super herói(caso não tenha uma fantasia em casa, confeccionar com materiais recicláveis é uma alternativa).  
1º desafio – Amassar uma bolinha de papel e arremessar no cesto de lixo, poderá ir para o próximo desafio após acertar, arremessar em uma distancia de 1 metro aproximadamente.  
2º desafio - Saltar com as duas pernas sobre os litros descartáveis ou os materiais de limpeza da casa (Sob supervisão do adulto. Quatro materiais já fica show) e voltar fazendo zig zag.  
3 º desafio – Virar uma cambalhota ou rolamento e após pegar um escudo, pode ser uma almofada ou travesseiro e neste momento o adulto arremessa bolinhas de papel e a criança se defende com o escudo. Arremessar umas 10 bolinhas. (Eles amam essa parte).  
4º desafio – Passar rastejando por baixo das cadeiras, rastejando e não gatinhando.  
5º desafio – Caminhar sobre uma corda ou uma linha no chão, um pé de cada vez.  
6º desafio – pular com apenas uma perna, imitando um saci e depois voltar com a outra perna.  
7º desafio – Agora que você cumpriu todos os desafios, tem o desafio final! Fazer 10 pulos de sapo, 10 pulos de canguru, imitar um macaco, e após isso realizar o combate do vírus (atividade anterior).  
  
**Com essas atividades estaremos juntos conscientizando de forma lúdica e divertida os nossos pequenos heróis. Um abraço do professor WELVYS que está com muita saudade dos nossos divertidos momentos juntos.**