

COLÉGIO FAG

DISCIPLINA: Ed. Física PROFESSOR: Welvys TURMA: 3º ano

Nº

Aluno:

Data:

**Propostas de Atividades uma quarentena Brilhante.**

Objetivo: Estimular a criatividade dos mesmos e trabalhar as emoções com atividades recreativas.

Materiais: cabo de vassoura, giz, fita, uma corda ou barbante, 6 litros descartáveis ou com os produtos de limpeza da casa (sob supervisão de um adulto), 4 almofadas ou travesseiros e duas cadeiras.  
Ativi 1 - Realizar exercícios de alongamentos antes de iniciar as atividades.

Ativi 2 – Agora é hora de colocarmos nossa criatividade para trabalhar. Invente uma atividade com os seguintes materiais: 1 corda ou barbante, 6 litros descartáveis ou com os produtos de limpeza da casa, 4 almofadas ou travesseiros e duas cadeiras ou mais.   
Após criar atividade coloque em prática a mesma junto com seus familiares. Vai ser incrível essa brincadeira todos irão amá-la.

Ativ 3 – Mestre mandou  
Um dos participantes é encarregado de ser o mestre e ficará de frente para os familiares. Ele dará as ordens e todos os seguidores deverão cumpri-las, desde que sejam precedidas das palavras de ordem: “O mestre mandou”.  
As ordens que não começarem com essas palavras não devem ser obedecidas. Por isso, esse é um jogo que exige bastante atenção, uma vez que terá que pagar um mico ou ajudar nas tarefas da casa (ex.:lavar o prato da janta, secar a louça, arrumar a cama de outra pessoa...) quem não cumprir as ordens ou cumprir as ordens sem as palavras de comando.  
A diversão está na dificuldade das tarefas dadas pelo chefe, que pode pedir, por exemplo, que os seguidores tragam objetos de determinada cor ou façam uma sequência de atividades de uma vez só, como: “O mestre mandou... pular de um pé só mostrando a língua, girando e batendo palma!”   
Abuse da sua criatividade!

Ativi 3 - Realizar os exercícios da apostila do grupo 1 da pagina 386 e 387.

Ativi 4 – Horinha do cinema, assistir o filme Divertidamente e após o mesmo conversar com sua família sobre os sentimentos identificados no filme.

Ativi 5 - Teatrinho em Família ou Family Playhouse  
Vai imaginar um palco, em cima do sofá, cama ou cadeira e falar a frase “Eu amo minha família e adoro estar com ela” mas com a fala e a expressão corporal de alegria, nervoso, triste e medo. Após todos da família realizarem, analisem quem foi o melhor e premie com um grande abraço.