



DOUBLE·H
o ser humano mais humano

Educação Física Escolar

EDUCAÇÃO INFANTIL

Andrezza Castelhana
Luis Taioli



DOUBLE•H
o ser humano mais humano

10 atividades práticas para se
trabalhar de forma
remota/presencial com os seus
alunos na educação infantil

Atividade 1

Confeccionando uma bola:

https://www.youtube.com/watch?v=wPRp4CYF_Zs&t=1s

Nome: Boliche e Golfe

Habilidade trabalhada: Mira

Descrição: Utilizando uma bola confeccionada pela própria criança (link acima) o aluno terá duas opções de atividade.

Boliche: Separar garrafas de refrigerantes (6) e posicioná-las primeiramente bem unidas e depois para aumentar o grau de dificuldade afastá-las umas das outras. A uma certa distância o aluno terá que jogar a bola na direção das garrafas com a intenção de derrubá-las. Quantas derrubar são os pontos que acumulou!

Variação: Colocar em cada garrafa uma cor diferente e cada cor é uma pontuação, somar o número de pontos.



Atividade 1

Golfe: Você vai precisar da bola do jogo anterior, um rodo (que será o seu taco) e um pote de sorvete (que será o alvo)
Colocar o pote deitado no chão a uma certa distância. Com o rodo em mãos, tocar na bola direcionando-a ao alvo.
Quanto menos toques você dar na bola até alcançar o alvo melhor a sua performance.

Link da atividade:

<https://www.youtube.com/watch?v=xDE7YjXnrIM&t=194s>



Atividade 2

Nome: Uá tá tá

Habilidade trabalhada: Ritmo

Descrição: Trabalhando ritmo hoje brincaremos com uma joga cantado! Desafio todos vocês a fazerem e não errarem!

Cada frase musical é um gesto que explico no link abaixo.

Precisa estar bem atento à atividade!

Envio também outro link com a música original para vocês fazerem no ritmo da mesma!

Link da atividade:

<https://www.youtube.com/watch?v=R1ZKFExxL20>

Link da música:

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



Atividade 3

Nome: Amarelinha diferente

Habilidade trabalhada: Equilíbrio

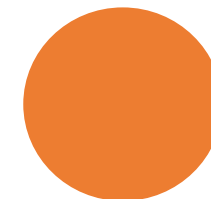
Descrição: Você vai precisar de um giz ou uma fita crepe para desenhar no chão os quadrados da amarelinha de dois a dois sempre.

Vai precisar também de tampinhas de refrigerante para disponibilizar em alguns quadrados e um pote de sorvete para depositar as tampinha.

Objetivo do jogo é passar com um pé só pela amarelinha (pode pisar somente nos quadrados que não tem tampinha , ir recolhendo a cada rodada uma tampinha e lança-la no pote)
Clique no link abaixo e confira:

Link da atividade:

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



Atividade 4

Nome: Controlando a sua respiração

Habilidade trabalhada: Respiração

Descrição: Você vai precisar de copinhos plásticos, uma bexiga, uma canudinho e pedacinhos de papel cortados.

O Objetivo da atividade é através do controle da sua respiração vocês deslocar os materiais utilizados de lugar!

Assista o link abaixo e pratique!

Link da atividade:

<https://www.youtube.com/watch?v=Q6RfLs9F8wk>



Atividade 5

Nome: Brincadeira da Vassoura

Habilidade trabalhada: agilidade e atenção

Descrição: Nesta atividade você vai precisar de mais uma pessoa para brincar e cada um com uma vassoura.

Um fica de frente para o outro a uma certa distância segurando a sua vassoura, ao sinal vocês largam a sua vassoura e vão de encontro a do seu colega antes que a mesma caia no chão!

Variação: para aumentar a dificuldade vocês podem se afastar cada um mais do outro, e ainda posicionar a vassoura de cabeça para baixo

Link da atividade:

<https://www.youtube.com/watch?v=j0FnPNniXX0>



Atividade 6

Nome: Saltar Objeto Arremessado

Habilidade trabalhada: Agilidade, reflexo, estímulo óculo visual, noções de tempo.

Descrição: O professor arremessa qualquer objeto em direção da criança. A mesma tem de saltar esse objeto sem tocar no mesmo.

Link da atividade:

<https://youtu.be/3S3sWF7KPnQ>



Atividade 7

Nome: Acertar a bolinha no balde.

Habilidade trabalhada: Noções de tempo, velocidade, agilidade e ação e reação e antecipação.

Descrição: O professor lança uma bola do outro lado da mesa. A criança fica com um balde na mão para pegar a bolinha que vai chegar. O professor pode mudar a velocidade e direção da bola e/ou jogar mais de uma bola ao mesmo tempo.

Link da atividade:

<https://youtu.be/ID77vqaKL6E>



Atividade 8

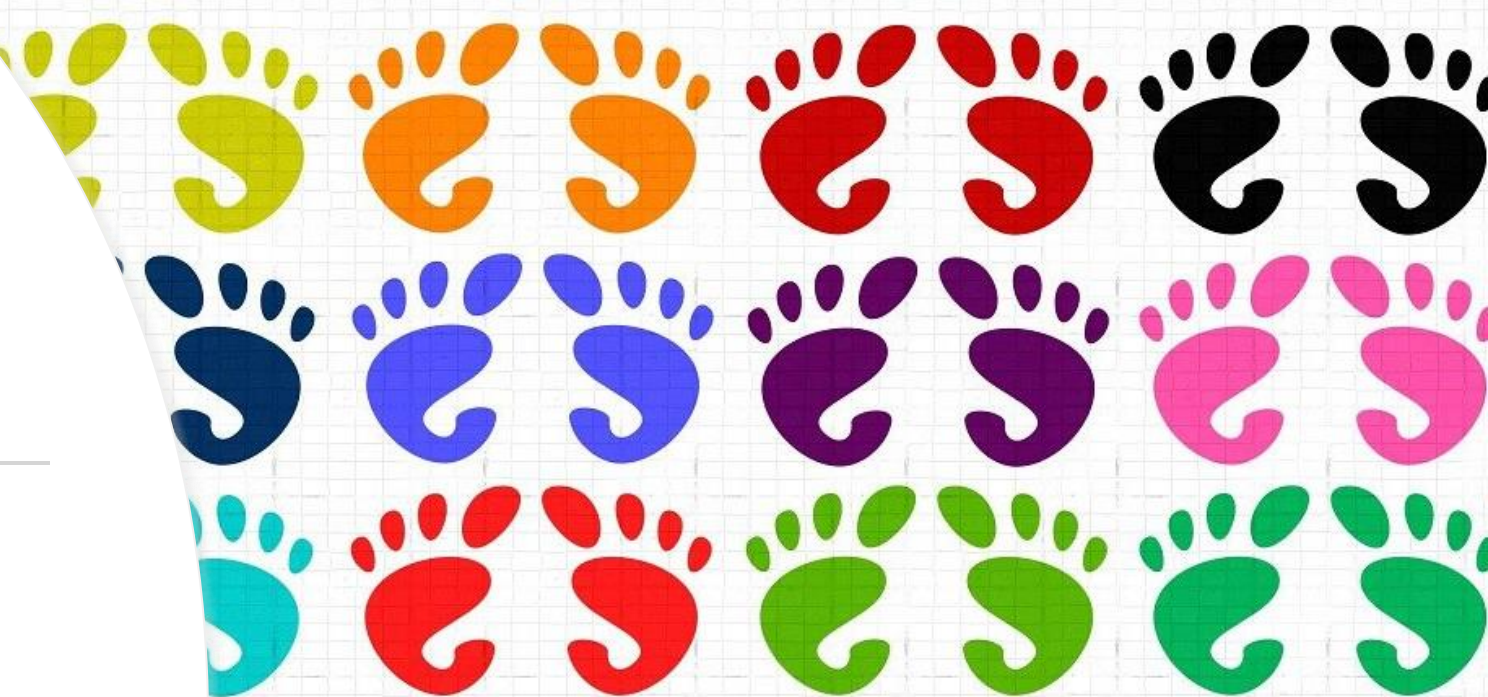
Nome: Colocar objetos no balde com os pés.

Habilidade trabalhada: Flexibilidade, Noção corporal, noções de espaço e preensão.

Descrição: A criança fica deitada no chão com objetos atrás da cabeça e um balde nos pés. Ela deve pegar objetos atrás da cabeça com os pés e colocar no cesto.

Link da atividade:

https://youtu.be/VjDiNQHX_BU



Atividade 9

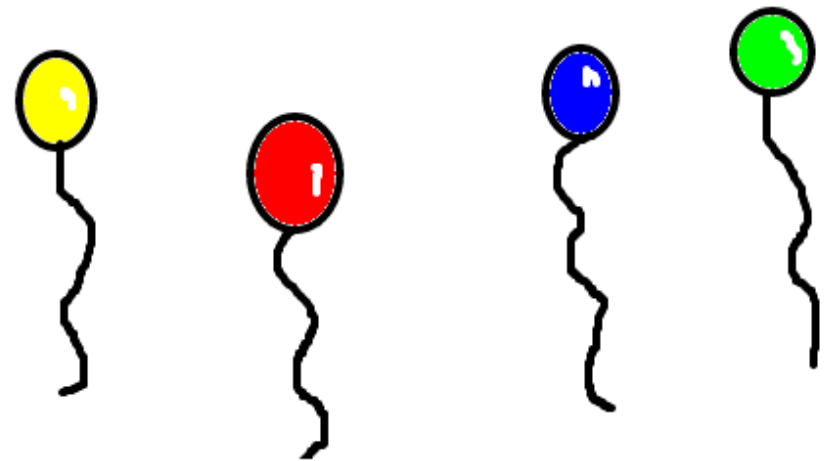
Nome: Fazer uma bola com bexiga

Habilidade trabalhada:
Coordenação motora fina.

Descrição: Com uma bexiga, colocar a bexiga dentro de um saco plástico, enrolar em um jornal e passar fita ao redor.

Link da atividade:

<https://youtu.be/n4CHC3h8Mzo>



Atividade 10

Nome: Colocar objetos no balde com a bexiga no alto.

Habilidade trabalhada: Agilidade, Antecipação e coordenação motora,

Descrição: Deve-se espalhar objetos pelo local. A criança fica com uma bexiga na mão. A bexiga tem de ficar sempre no alto e a criança deve pegar esses objetos espalhados pelo local e colocar no balde sem deixar a bexiga cair no chão!

Link da atividade: <https://youtu.be/M-lvhYHsuuA>

