



Conteúdos referentes ao período de Março/2026.

Componente Curricular de Educação Física

Professor(a): André Fagundes

Orientações referentes à atividade proposta:

**Leitura do conteúdo de Basquete.*

**Interpretação do conteúdo descrito.*

**Retirar as dúvidas de maneira presencial com o professor.*

 **1. Circuito Motor Divertido**

Objetivo: Coordenação motora ampla e equilíbrio

Como fazer:

- Pular dentro de bambolês
- Andar sobre linha no chão
- Passar por baixo de corda
- Arremessar bola em caixa

 Pode montar como “missão” ou “aventura na floresta”.

 **2. Corrida dos Animais**

Objetivo: Coordenação e consciência corporal

As crianças se locomovem imitando:

- Sapo (pulando)
 - Caranguejo (de costas)
 - Coelho (saltando)
 - Elefante (passos pesados)
-

 **3. Estátua Musical**

Objetivo: Ritmo e controle corporal

Coloque música; quando parar, todos ficam imóveis como estátuas.

4. Acerte o Alvo

Objetivo: Coordenação óculo-manual

- Jogar bolinhas dentro de caixas
 - Derrubar garrafas PET
 - Acertar balões presos na parede
-

5. Sinal de Trânsito

Objetivo: Atenção e agilidade

- Verde = correr
 - Amarelo = andar
 - Vermelho = parar
-

6. Equilíbrio Maluco

Objetivo: Equilíbrio e concentração

- Andar com saquinho de areia na cabeça
 - Ficar em um pé só
 - Caminhar na ponta dos pés
-

7. Dança com Cores

**Espalhe círculos coloridos no chão.
Quando falar uma cor, as crianças correm até ela.**

8. Pega-Pega Diferente

- Pega-pegas congelante
 - Pega-pegas em duplas
 - Pega-pegas por cores (só pode pegar quem estiver na mesma cor)
-

9. Brincadeiras Tradicionais

- Amarelinha (adaptada com números ou cores)
 - Dança das Cadeiras (sem eliminar ninguém, só trocar de lugar)
 - Corre Cotia
-



10. Yoga Infantil com Histórias

Criar uma história (ex: “viagem ao zoológico”) e fazer poses imitando animais.