



## AULA 1 : LUTA DE DEDOS

### ENCAMINHAMENTO METODOLÓGICO

1- PARA COMEÇAR ,PEÇA QUE ALGUÉM DA SUA FAMÍLIA FAÇA UM DUPLA COM VOCÊ. ESSA ATIVIDADE É FEITA PRINCIPALMENTE COM OS POLEGARES .

2- PARA A LUTA COMEÇAR,OS ADVERSÁRIOS SEGURAM AS MÃOS UM DO OUTRO COM QUATRO DEDOS,DEIXANDO OS POLEGARES LIVRES.O POLEGAR DE CADA LUTADOR TAMBÉM PRECISA ESTAR EM CONTATO COM A DIGITAL DO POLEGAR DO OUTRO JOGADOR.

3- VENCE QUEM CONSEGUIR IMOBILIZAR O POLEGAR DO OUTRO.

4- AS DISPUTAS COSTUMAM SER BREVES E ,POR ISSO,PODEM SER REALIZADAS DIVERSAS VEZES.~

SUGESTÃO: PARA INCREMENTAR A LUTA,VOCÊ PODE DESENHAR OLHOS,NARIZ E BOCA NOS POLEGARES.

---

## AULA 2 : VASSOUROBOLL

**MATERIAL:** 1 BOLA, 2 VASSOURAS E 2 CADEIRAS

ENCAMINHAMENTO METODOLÓGICO:



- 1- CADA JOGADOR SE POSICIONA COM A VASOURA NA MÃO, UM DE FRENTE PARA O OUTRO COM A BOLA ENTRE OS DOIS( BOLA NO CENTRO DO CAMPO).
- 2- ATRÁS DE CADA JOGADOR DEVERÁ TER UMA CADEIRA COM A FUNÇAI DE "GOL". A CADEIRA PODERÁ ESTAR A UMA DISTÂNCIA DE 10 PASSOS PARA JOGADOR.
- 3- O OBJETIVO É TENTAR EMPURRAR A BOLA PARA DENTRO DA CADEIRA DO ADVERSÁRIO,UTILIZANDO A VASSOURA.
- 4- CADA VEZ QUE A BOLA PASSAR DEBAIXO DA CADEIRA,CONTA COM UM PONTO.GANHA QUM FIZER MAIS PONTOS.

**SUGESTÃO: SE NÃO TIVER UMA BOLA, PODERÁ CONFECCIONAR UMA COM PAPEL, JORNAL,ENCARTE DE MERCADO OU FOLHAS DE REVISTAS.**

### AULA 3 : CONFECCIONAR UMA PETECA

ENCAMINHAMENTO METODOLÓGICO:

- 1- PARA FAZER A PETECA VOCÊ PODE USAR FOLHAS DE REVISTAS, JORNAL OU ENCARTES DE MERCADO.
- 2- COMEÇE FAZENDO UMA BOLA DE PAPEL ,AMASSE ATÉ FICAR DO TAMANHO QUE DESEJA.CUBRA A BOLA COM A FOLHA DE PAPEL E AMARRE COM UM BARBANTE.



- 3- PARA JOGAR CONVIDE ALGUÉM DA SUA FAMÍLIA , PODE JOGAR COM DOIS PARTICIPANTES OU MAIS.
- 4- OS PARTICIPANTES DEVEM FICAR DE FRENTE UM PARA O OUTRO .
- 5- UM JOGADOR SORTEADO INICIA IMPULSIONANDO A PETECA PARA O ALTO, NUMA MANOBRA SEMELHANTE AO SAQUE USADO NO VÔLEI. ELE SEGURA A PETECA COM UMA DAS MÃOS E COM A OUTRA DÁ UM TAPA,

DE BAIXO PARA CIMA.

6- PERDE QUEM DEIXAR A PETECA CAIR.

---

---

#### AULA 4 : BOLICHE

ENCAMINHAMENTO METODOLÓGICO

1- A ATIVIDADE SE INICIA PELA CONSTRUÇÃO DAS PEÇAS DO JOGO UTILIZANDO MATERIAIS RECICLÁVEIS, COMO GARRAFAS PET, EMBALAGEM DE SHAMPOO; PAPEL/ JORNAL PARA AS BOLAS.



2- A CRIANÇA DEVERÁ COLOCAR AS EMBALAGENS EM FORMATO DE V E JOGAR A BOLA PARA DERRUBAR O MÁXIMO DE EMBALAGENS DE UMA SÓ VEZ.

3- GANHA QUEM DERRUBAR A QUANTIDADE MAIOR.

---

---

#### AULA 5 : CORRIDA DE PAPELÃO OU TATAME

ENCAMINHAMENTO METODOLÓGICO

1- VOCÊ PRECISARÁ DE DOIS PEDAÇOS DE PAPELÃO ( FOLHA SULFITE, EVA, JORNAL, TATAME).

2- DEVERÁ COLOCAR EMBAIXO DOS PÉS UM PEDAÇO E O SEGUNDO



SEGURA NAS MÃOS. PRIMEIRO PISA EM UM DOS PAPELÕES E, QUANDO FOR DAR OUTRO PASSO, COLOCA O OUTRO NA FRENTE, PISA NELE E TORNA A REPETIR A OPERAÇÃO. VOCÊ DEVE ANDAR PISANDO OS PAPELÕES O TEMPO INTEIRO.

3- PARA MOTIVAR A CRIANÇA, O IDEAL É QUE ALGUÉM CORRA JUNTO COM ELA, COMO SE FOSSE COMPETIÇÃO, ONDE QUEM CHEGAR PRIMEIRO ATÉ UM PONTO DA CASA, VENCE.

---

## AULA 6 : AQUECIMENTO

ENCAMINHAMENTO  
METODOLÓGICO

1- VAMOS MOVIMENTAR O CORPO?  
COLOQUE O VÍDEO DO TIO LÉO.  
2- VOCÊ DEVERÁ IMITAR TODOS  
OS MOVIMENTOS QUE ELE FIZER.



3- CHAME A FAMÍLIA PARA FAZER  
JUNTO COM VOCÊ PARA FICAR  
MAIS DIVERTIDO .  
4- COMO FICOU SEU CORAÇÃO  
DEPOIS DESSA ATIVIDADE? COMO

VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO?

LINK DO VÍDEO: [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=MSO6PGFIETK](https://www.youtube.com/watch?v=MSO6PGFIETK)  
NOME DO VÍDEO: AQUECIMENTO DO LÉO MEGGA- MUSICA DO LÉO  
MEGGA

---

## AULA 7 : ALFABETO DO MOVIMENTO

ENCAMINHAMENTO METODOLÓGICO:

1- ESCOLHA UM CÔMODO DA SUA CASA QUE TENHA BASTANTE



ESPAÇO PARA REALIZAR A ATIVIDADE.

2- VOCÊ DEVERÁ FAZER OS MOVIMENTOS DE ACORDO COM CADA LETRA DO SEU NOME E SOBRENOME.

3- PARA FICAR MAIS DIVERTIDO ,CHAME ALGUÉM DA SUA FAMÍLIA PARA FAZER TAMBÉM.

**SUGESTÃO: PODE SUBSTITUIR OS CONES ( DA LETRA D,H E N) POR GARRAFAS PETS OU POTES QUE TIVER EM CASA.**

A	10 agachamentos com braços para cima
B	10 abdominais
C	10 polichinelos
D	Corrida entre cones ( 5 voltas)
E	Encostar no balão (10 saltos)
F	Corrida de 1 pé só (via com 1 pé e volta com o outro)
G	Estátua aviãozinho (Contar até 20)
H	Estrelinha (entre os cones)
I	Cabeça, ombro, joelho e é pé (10 repetições)
J	Estátua agachado (Contar até 30)
K	10 agachamentos com braços para cima
L	10 toques com a bola
M	20 polichinelos
N	Corrida entre cones ( 5 voltas)
O	Encostar no balão (15 saltos)
P	Corrida de 1 pé só (via com 1 pé e volta com o outro)
Q	Estátua com 1 pé só (Contar até 20)
R	Estrelinha (entre os cones)
S	Cabeça, ombro, joelho e é pé (15 repetições)
T	Estátua agachado (Contar até 30)
U	Equilibrar na corda (5 voltas)
V	10 toques com a bola
X	Estátua aviãozinho (Contar até 20)
W	20 polichinelos
Y	Estátua aviãozinho (Contar até 20)
Z	15 abdominais

## **ATIVIDADE 8: BOLA NO BALDE**

### ENCAMINHAMENTO METODOLÓGICO

ESSA BRINCADEIRA É INSPIRADA EM UM ESPORTE CHAMADO BASQUETE. NO LUGAR DA TRADICIONAL CESTA, FIXE UM BALDE OU UMA CAIXA DE PAPELÃO A UMA ALTURA RAZOÁVEL

E DETERMINE UMA DISTÂNCIA LIMITE PARA O ARREMESSO. A CRIANÇA DEVERÁ FAZER TENTATIVAS DE ACERTAR A BOLA NO BALDE OU NA CAIXA DE PAPELÃO.



SERÁ MAIS DIVERTIDO SE TIVER OUTRO PARTICIPANTE PARA COMPETIR COM A CRIANÇA. O GANHADOR SERÁ AQUELE QUE MARCAR O MAIOR NÚMERO DE PONTOS OU SEJA, ACERTAR A BOLA DENTRO DO BALDE.

---

---

### ATIVIDADE 9 : PEBOLIM COM CAIXA DE PAPELÃO

ENCAMINHAMENTO METODOLÓGICO:

- 1- VOCÊ PRECISARÁ UMA CAIXA DE PAPELÃO ( PODE USAR CAIXA DE SAPATO), PALITOS DE CHURRASCO OU ROLOS DE PAPEL TOALHA, UMA BOLINHA , E PEDAÇOS DE PAPELÃO



- PARA FAZER OS JOGADORES.
  - 2- PEÇA AJUDA PARA UM ADULTO PARA CONFECCIONAR O BRIQUEDO. COMECE FURANDO NOS LADOS PARA ENCAIXAR OS PALITOS, FAÇA RECORTES NAS LATERAIS PARA SIMULAR O GOL , DESENHE NOS PEDAÇOS DE PAPELÕES PARA FAZER OS JOGADORES E COLE NOS PALITOS.PARA COMEÇAR A BRINCADEIRA É SÓ COLOCAR A BOLINHA NO CENTRO DA CAIXA E DECIDIR QUAL JOGADOR IRÁ COMEÇAR.
  - 3- PARA QUE O JOGADOR “CHUTE” A BOLINHA ,VIRE OS PALITOS DE CHURASCO.
  - 4- BOM JOGO !
- 
-

## ATIVIDADE 10 : LUTA COM A BOLHA DE SABÃO

### ENCAMINHAMENTO METODOLÓGICO:

- 1- OBSERVE OS MOVIMENTOS REALIZADOS POR PRATICANTES DE CARATÊ.
- 2- TENTE REPRODUZIR CADA UMA DELAS.
- 3- DEPOIS DE CONHECER CADA UMA DELAS, MISTURE ÁGUA E DETERGENTE EM UM RECIPIENTE. PEGUE UM CANUDINHO PARA FORMAR BOLHAS DE SABÃO.
- 4- PEÇA PARA QUE ALGUÉM FAÇA AS BOLINHAS DE SABÃO PARA VOCÊ .
- 5- VOCÊ TERÁ QUE TENTAR ACERTAR ESSAS BOLHAS COM OS MOVIMENTOS DE CARATÊ , COM SOCOS, CHUTES, CBEÇADAS, JOELHADAS, ENFIM, EXPLORAR DIVERSAS FORMAS DE MOVIMENTOS .
- 6- ATENÇÃO MANTENHA UMA DISTÂNCIA SEGURA DO OUTRO PARTICIPANTE PARA EVITAR ACIDENTES.

