

## **Escolas Multisseriadas**

**Disciplina: Educação física**

**Professora: Claudete D.Dall acosta**

**Turmas: 1º ano**

### **O líder diz**

Um jogo clássico que funciona bem em quadras e salas de aula. O líder diz pode ser jogado sem adereços ou equipamentos. Neste jogo, uma pessoa – geralmente o professor – é responsável por dar comandos de movimento que os alunos seguem.

Você deve se mover somente quando o professor diz “O líder diz” antes da instrução. Se você se mover quando o professor não diz, você está fora e deve retornar ao seu lugar. É recomendado transformar essa atividade em um jogo com exercícios.

Para fazer isso, dê comandos como “O líder diz para dar 10 pulos” ou “O líder diz para fazer cinco flexões”.

### **Bola no balde**

Mais uma brincadeira inspirada em um esporte, dessa vez, no basquete. No lugar da tradicional cesta, fixe um balde a uma altura razoável e determine uma distância limite para o arremesso. Em fila, as crianças vão fazendo suas tentativas de acertar a bola no balde. O ganhador será aquele que marcar o maior número de pontos.

### **Bola na parede**

Ideal para melhorar a coordenação motora e atenção, pode ser feita com uma criança de uma vez, ou com todas ao mesmo tempo, dependendo da quantidade de bolas e do espaço disponível. O organizador fica responsável por dar os comandos, e tudo que ele disser as crianças devem fazer com a bola:

- “Seu lugar” – joga a bola na parede e a pega sem se movimentar;
- “Sem falar” – mesmo procedimento, mas sem conversar;
- “Uma mão” – na hora de jogar é permitido usar as duas mãos, mas para pegá-la somente uma poderá ser usada;
- “Palmas” – joga a bola e antes de pegá-la é necessário bater palmas;
- “Pirueteta” – joga a bola com as duas mãos e antes de pegá-la é necessário cruzar e descruzar os braços.