



PREFEITURA MUNICIPAL DA

SERRA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO (SEDU)

Olá meninos e meninas! Como vocês estão? Todos bem?

Esperamos muito que todos estejam se cuidando e fazendo a sua parte para que tudo isso passe logo e possamos assim, novamente, voltar as nossas rotinas de sair para passear, ir aos nossos lugares favoritos, voltar para a escola e encontrar nossos colegas e professores, aprender coisas novas.

Temos certeza que todos vocês devem estar sentindo saudades de todas as aulas, mas uma em especial deve estar fazendo muita falta: as aulas de Educação Física. Principalmente nesse tempo em que não podemos sair de casa para brincarmos e, assim, nos movimentarmos.

Aliás, por falar nisso, vocês sabiam que existe um documento que defende o direito de brincar e se divertir? Esse documento é o **Estatuto da Criança e do Adolescente**.

O Estatuto da Criança e do Adolescente é uma lei que defende diversos direitos para as crianças e adolescentes do Brasil. Entre esses direitos, está o **de brincar, se divertir, ter momentos de lazer e praticar esportes, devendo todo mundo ajudar para que isso seja possível**.

Por isso, já que neste momento o melhor a se fazer é ficar em nossas casas até que esse período complicado termine, pensamos em algumas brincadeiras que você possa fazer, mesmo dentro de sua casa, e, assim se divertir, já que a diversão e a brincadeira são direitos de todas as crianças e adolescentes.

Vamos tentar realizar as brincadeiras abaixo? Se for necessário, peça ajuda aos pais ou outro responsável adulto que more com você. Também tome cuidado para não causar nenhum acidente, certifique-se que o local esteja seguro e que você não irá se machucar ou quebrar nada. **BOA DIVERSÃO!**



PREFEITURA MUNICIPAL DA

SERRA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO (SEDU)

1. BOLA NO BALDE

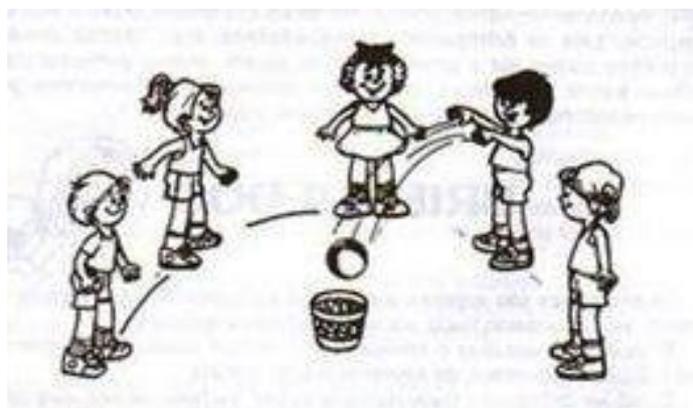
Para esta brincadeira, você precisará de uma bola e um balde ou cesto. Caso não tenha uma bola, pode usar outro objeto que possa ser arremessado e não quebre, como um ursinho de pelúcia pequeno, um sapato, uma sandália, uma almofada, entre outros. Você também pode fazer sua própria bola utilizando meias ou papel amassado.



A brincadeira é muito simples: distante do balde ou do cesto, você terá que tentar acertar a bola (ou o outro objeto) dentro dele, como se fosse uma cesta de basquete. Quando a brincadeira começar a ficar muito fácil, você pode colocar o balde mais longe, aumentando assim a dificuldade.

Caso você esteja brincando sozinho, você pode calcular o tempo, tentando acertar o maior número de vezes a bola no cesto no tempo determinado.

Se você estiver brincando com outra pessoa que mora na sua casa, vocês podem disputar para ver quem acerta mais vezes o cesto.





PREFEITURA MUNICIPAL DA

SERRA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO (SEDU)

2. BALÃO ATÉ O BALDE

Nesta brincadeira você precisará novamente de um balde ou cesto e uma bexiga de assoprar. A brincadeira é muito simples, mas bem desafiadora.

Encha a bexiga e a amarre para que o ar não escape. Caso tenha dificuldade, peça ajuda a um adulto. Agora é com você! Fique longe do balde e tente levar a bexiga até o mesmo sem segurá-la. Você só poderá caminhar com ela até o balde controlando a bexiga no ar, como se fosse um jogo de vôlei. No final do caminho, tente fazer com que a bexiga caia dentro do balde ou cesto. Se a bexiga encostar no chão antes de chegar no balde, você terá que começar o percurso todo de novo, desde o início.

Você pode tornar a brincadeira mais difícil colocando obstáculos no caminho, como sapatos ou almofadas. Também pode fazer uma rodada em que você só poderá controlar a bexiga no ar com outra parte do corpo que não sejam as mãos, como a cabeça ou os pés, por exemplo.

Caso você estiver brincando com alguém que more com você, podem disputar quem chega primeiro até o balde e coloca a bexiga dentro dele, ou ainda quem consegue fazer isso no menor tempo.

3. BOLICHE

Para esta brincadeira você precisará de garrafas vazias e uma bola. Mas lembrem-se: as garrafas devem ser de plástico para evitar qualquer acidente.

Coloque as garrafas em uma distância de onde você irá ficar e tente derrubá-las com a bola, que deverá ir rolando até as garrafas. Caso você não tenha uma bola, poderá novamente fazê-la de papel amassado enrolado com fita adesiva, ou ainda uma bolinha de meia. Lembre-se de que, caso você faça a própria bola, ela deve ter um tamanho parecido com uma bola de futebol um pouco menor.



PREFEITURA MUNICIPAL DA

SERRA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO (SEDU)

Você pode ir aumentando a distância até as garrafas e assim tornar a brincadeira mais difícil.

Se estiver brincando sozinho, tente derrubar todas as garrafas em apenas uma tentativa. Se estiver competindo com alguém, veja quem derruba mais garrafas a cada tentativa. Você pode somar as garrafas derrubadas, após certa quantidade de tentativas, e, assim, aproveitar para colocar a matemática em dia.



4. BOLINHAS NA COLHER

Para esta brincadeira você precisará de cinco bolinhas pequenas feitas de papel amassado, uma colher, um potinho pequeno e duas cadeiras. Caso você já tenha uma bolinha pequena de borracha ou de plástico, não precisa fazer as bolinhas de papel.

Para organizar a brincadeira, você colocará as duas cadeiras afastadas uma da outra, para que você consiga andar de uma cadeira até chegar à outra. Em cima de uma das cadeiras, ficarão as cinco bolinhas de papel, e o potinho ficará em cima da outra cadeira.

Você terá que pegar uma bolinha de cada vez com a colher e levar até o potinho que está em cima da outra cadeira, colocando-a dentro dele. Caso a bolinha caia no caminho, você deve voltar ao início, pegando novamente a bolinha em cima da primeira cadeira.



PREFEITURA MUNICIPAL DA

SERRA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO (SEDU)



Se a brincadeira começar a ficar muito fácil, coloque obstáculos no caminho, como travesseiros, almofadas, garrafas de plástico, entre outros. Cuidado para não causar nenhum acidente.

Se você estiver brincando sozinho, tente, cada vez mais, fazer no menor tempo possível. Caso esteja brincando com alguém, você pode competir para ver quem coloca todas as bolinhas no outro potinho primeiro ou no menor tempo.

5. ESTÁTUA

Essa brincadeira é bem conhecida e bem divertida. Ao som de uma música que você goste bastante, dance ou faça movimentos pela casa, do jeito que você quiser. Quando a música parar, você também precisará ficar parado na última posição que estava, sem mexer nenhuma parte do corpo, apenas piscar os olhos. Não pode rir também, para deixar a brincadeira mais difícil.





PREFEITURA MUNICIPAL DA

SERRA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO (SEDU)

Você precisará da ajuda de alguém para parar a música enquanto você se movimenta. Se estiver brincando com alguém, vocês podem ver quem consegue ficar mais tempo que o outro em posição de estátua.

6. JOGO DA MEMÓRIA COM COPOS

Agora é hora de exercitar nossa memória! Para isso, você precisará de copos descartáveis ou de plástico que tenha em casa e que não sejam transparentes. Espalhe os copos com de cabeça para baixo em cima de uma mesa, e embaixo de alguns desses copos peça para alguém esconder algumas bolinhas, que podem ser feitas de papel.

O objetivo da brincadeira é achar as bolinhas que estão debaixo dos copos. Para isso, um a cada vez deverá escolher um copo e levantar para verificar se tem uma bolinha. Caso você ache a bolinha, pegue-a e fique com você, mas coloque o copo no mesmo lugar. Caso você não ache a bolinha, também deverá colocar o copo de volta no lugar, e esperar novamente sua vez de jogar.

Quanto mais copos sobre a mesa, maior será a dificuldade. Você terá que ter boa memória para não escolher os copos que já foram levantados. Ao final da brincadeira, ganha quem achar mais bolinhas.





PREFEITURA MUNICIPAL DA

SERRA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO (SEDU)

ESSAS SÃO APENAS ALGUMAS DICAS DE BRINCADEIRAS QUE VOCÊ PODE FAZER EM CASA ENQUANTO NÃO VOLTAMOS PARA AS NOSSAS AULAS NA ESCOLA. APROVEITE PARA INVENTAR OUTRAS. ALÉM DO MAIS, COM A AJUDA DE UM ADULTO, VOCÊ PODE PROCURAR, CASO TENHA ACESSO, OUTRAS BRINCADEIRAS NA INTERNET. CUIDEM-SE E LOGO ESTAREMOS DE VOLTA!

Fonte das imagens:

Imagem 1 - <https://img2.gratispng.com/20180622/suq/kisspng-bucket-ball-bucket-roleta-ball-game-for-babies-t-5b2c916fdbb3a2.7933306415296474718999.jpg>

Imagem 2 - <https://2.bp.blogspot.com/-wmNmLeBbJTM/WULTiz2PrGI/AAAAAAAAACQo/gWNqboPHNM8mEQmkUNVNQboxRLm2xNhFgCLcBGAs/s1600/Bola%2Bao%2Bbalde.JPG>

Imagem 3 - https://3.bp.blogspot.com/-RztkZLo3A-o/UKUqBy3bkII/AAAAAAAAAKc/o_TMpJHeu_M/s1600/NA+Out+2009+Mexa-se+2.jpg

Imagem 4 - <https://gireufscar.files.wordpress.com/2012/05/bolichepet1.jpg>

Imagem 5 - https://3.bp.blogspot.com/-n0sBCZkDp_8/U7B-UFPMr_I/AAAAAAAAABel/R2aGhI3HYpw/s1600/est%C3%A1tua.png

Imagem 6 - https://http2.mlstatic.com/kit-jogo-12-copos-beer-pong-popper-red-cup-com-2-bolinhas-D_NQ_NP_978978-MLB31683630465_082019-F.jpg