

EDUCAÇÃO FÍSICA

Unidade temática: Brincadeiras e jogos.

Objeto do conhecimento: Brincadeiras e jogos inclusivos.

Senhores pais ou responsáveis, ajudem as crianças na realização das atividades propostas.

Tomás está cansado.



Na escola em que Tomás estuda, todos são muito inteligentes e espertos. Todos têm notas altas e são excelentes atletas. Tomás gosta da escola, mas está muito cansado de competir o tempo todo.

Nas aulas de educação física, ele sente que tem que ser o aluno que faz o gol no futebol, o aluno que corre mais rápido no atletismo, o que faz mais cestas no basquete e mais pontos no vôlei, o que ganha todos os jogos e que está sempre à frente de seus colegas. Tomás está cansado de competir. Às vezes, ele só quer alguém para ser seu amigo e aceitar que não precisa ser melhor em tudo. Tomás está cansado...

Autora: Gisele Vítório

1- No texto Tomás está cansado, qual é a principal queixa do menino?

Tomás reclama do cansaço por competir e ter que ser o melhor em tudo, mas existem formas de competição saudável. Leia a seguir algumas dicas de como competir de maneira saudável:

- Ao competir, tente fazer o seu melhor, sem se comparar aos seus colegas. Fazer o melhor possível e dar o seu máximo é o que realmente importa.
- Caso veja algum colega falhando em alguma atividade, ao invés de provocá-lo, pare e tente ensiná-lo. Dar o exemplo e ajudar alguém é tão bom quanto vencer.
- Concentre-se no seu esforço, e não no resultado. É claro que todos queremos os melhores resultados, mas um grande esforço também é importante, independente de ganhar ou perder.

- Caso você não ganhe ou não alcance o melhor resultado, comemore com quem ganhou e valorize suas próprias conquistas.



2- Como podemos ajudar Tomás a entender a melhor maneira de competir?

3- Já que existe competição saudável, vamos aprender um jogo de competição chamado Pega-Peça? Essa atividade nos ajuda a desenvolver estratégia, atenção, respeito, agilidade e é bem divertida.

Pega-peça

Monte seu próprio jogo pega-peça, de acordo com as orientações abaixo:

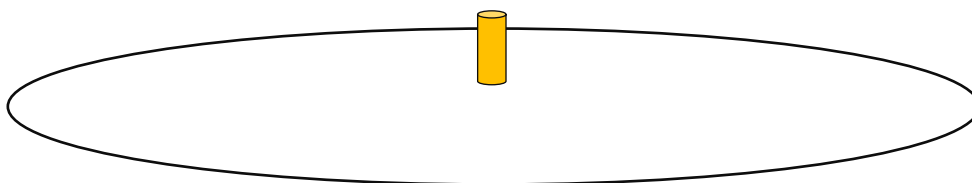
Materiais

	
Fita crepe	Objetos como prendedores ou tampas de garrafa.

Fonte: freepik.com.br | Acesso em 21/05/2020

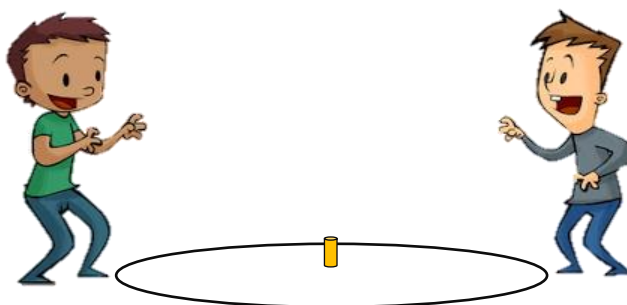
Passo a passo:

A. Convide seus familiares para brincar e faça um círculo no chão, com fita crepe ou giz.



Fonte: freepik.com.br | Acesso em 21/05/2020

- B. No centro do círculo, coloque um objeto. Pode ser uma tampa, um frasco de desodorante, prendedor de roupas ou o que você tiver na sua casa. É importante que não seja um objeto de vidro.
- C. Forme os grupos ou jogue com pelo menos mais uma pessoa contra você.
- D. Todos deverão ficar no entorno do círculo.



Fonte: freepik.com.br | Acesso em 21/05/2020

- E. Juntos, todos contam até 3 (1,2 ,3 e já...) e, em seguida, tentam pegar o objeto que está no centro do círculo.
- F. Quem conseguir deve tentar sair o mais rápido possível de dentro do círculo, sem ser tocado pelos adversários. Se conseguir sair, é o vencedor.



Fonte: freepik.com.br | Acesso em 21/05/2020

- G. Mas, se você for pego antes de sair do círculo, o objeto volta para o centro e todos começam uma nova rodada.

- 4- Registre o vencedor de cada rodada. No caso de não ter vencedores, registre empate.

Rodada	Vencedor
1	
2	
3	
4	
5	

- 5- Escreva como você se sentiu nas rodadas em que:

Você perdeu: _____

Você ganhou: _____

Houve empate: _____

Varição do jogo Pega-Peça.

Neste jogo, o objetivo é conseguir pegar a peça de acordo com o comando. Por exemplo: se o comando for cabeça, todos colocam a mão na cabeça. Se o comando for joelho, todos colocam a mão no joelho. Se o comando for barriga, todos colocam a mão na barriga e, finalmente, quando o comando for peça, imediatamente todos devem pegar a peça que está disponível. O jogo pode ser realizado em duplas ou ainda em fileiras, conforme a imagem abaixo:



Fonte: youtube.com | Acesso em 11/05/2020