



EDUCAÇÃO FÍSICA: Jogos e brincadeiras

Infantil 3 e 4

Prof(a): Dânia Maria Betaressi da Silva

BRINCADEIRAS COM BOLA



1 - Quero ver quem consegue!

Ofereça a criança desafios para que ela explore o seu corpo e o ambiente.

Ex: I - Quero ver quem consegue jogar a bola para o alto e pegar sem deixar que ela caia no chão.

II- Quero ver quem consegue jogar a bola para o alto, bater uma palma e agarrar a bola, sem deixar ela cair no chão...

Deixe a criança explorar cada desafio por 2 minutos.

Caso ela não consiga realizar, incentive a continuar, pois a tentativa e o erro são muito importantes para o desenvolvimento.

Você pode sugerir desafios de acordo com a sua criatividade, mas se preferir pode seguir a ordem abaixo.

I – sentado jogue a bola para alto e pegue sem deixar a bola cair no chão.

II – Jogue a bola na mão de quem estiver brincando junto com você.

III – sentado role a bola de um pé para o outro.

IV – Derrube a (garrafa pet) com a bola, lançando com a mão (aumentar a distância gradativamente).

V – Jogue a bola de uma mão para outra, sem deixar cair no chão.

VI – Jogue a bola o mais alto que conseguir.

VII – Equilibre a bola na cabeça e dê 2 passos.

VIII – Jogue a Bola para o alto, deixe que ela quique uma vez no chão e agarre-a.

IX – Pegue 5 bolas e jogue todas juntas para o alto.

X- Em pé role a bola no meio de suas pernas, passando de uma mão para a outra.

Sugestão de material :

Bolas de meia

Bolas de tênis

Bolas de borracha

Bolas de jornal

Bolas esportivas



2 - BOLICHE

Coloque objetos enfileirados ao lado e a frente uns dos outros. Use a distância de dois metros da criança para os objetos e coloque um pedaço de fita ou barbante no chão para sinalizar o limite de onde a bola deverá ser lançada.

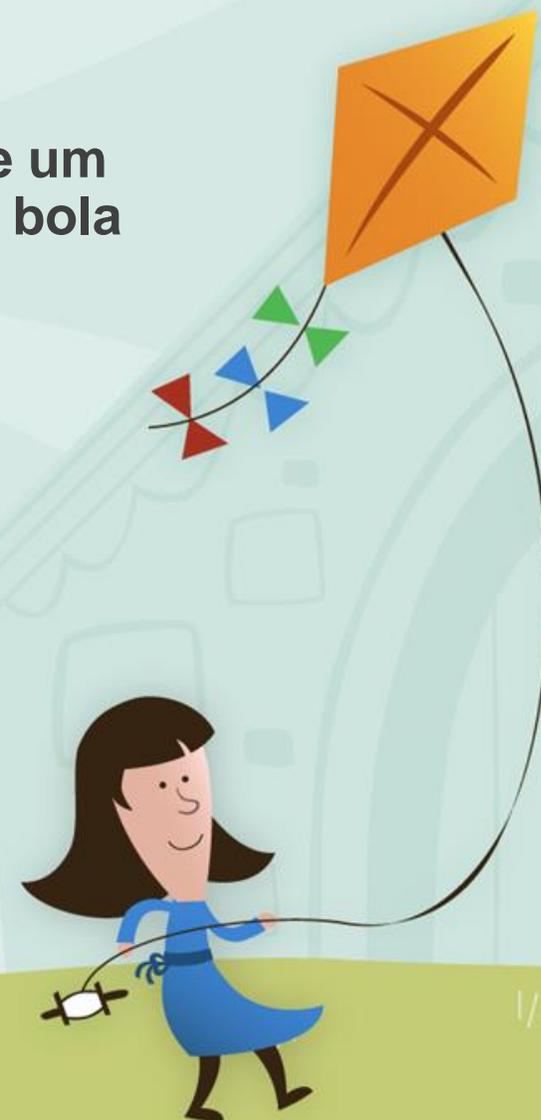
Um de cada vez deverá lançar a bola nos objetos para derrubá-los.

Sugestão de material:

Garrafas de plástico

Latas

Frascos vazios de detergentes e desinfetantes.



3 - CABRIOLA CADÊ A BOLA?

Escolha um dos participantes para ser a cabriola. Ele ficará com a bola de costas para os demais.

Ao sinal do organizador (pai/mãe), ele deverá jogar a bola para trás, mas sem se virar ou olhar para onde ela foi. Quem conseguir pegá-la deve colocá-la atrás do corpo e ficar juntinho dos demais para escondê-la. Juntos, eles vão dizer “Cabriola, cadê a bola?”. A cabriola vai se virar e tentar descobrir quem está com a bola. Se acertar, quem estiver com a bola será a próxima cabriola.

Sugestão de material

Bolas de meia

Bolas de tênis

Bolas de borracha

Bolas de jornal

Bolas esportivas



4 - Montanha Russa

Organize os familiares em uma fila e deixe a bola com quem estiver na frente para começar.

A bola deve ser passada para quem estiver atrás pelo alto, ou seja, colocando as mãos acima da cabeça e quando a bola chegar no ultimo ela deve voltar por baixo das pernas.

Na segunda vez a bola deve ir por cima e voltar pelo lado esquerdo, depois deve ir por baixo e voltar pelo lado direito e assim, alternadamente.

Você pode alternar da forma que preferir, desde que seja trabalhado alto, baixo, lado direito e lado esquerdo.

Para ficar mais lúdico e prazeroso vocês podem simular a emoção de estar em uma Montanha Russa, projetando o corpo e as mãos de acordo com trajetória da bola e falando: hoooooo, uouuuuuu, haaaaaaa!!!

Sugestão de material

Bolas de meia

Bolas de tênis

Bolas de borracha

Bolas de jornal

Bolas esportivas



5 – Cestinha

A brincadeira tem como objetivo acertar as bolas dentro do cesto e para isso serão realizadas algumas variações.

Exemplo: lançar a bola dentro do cesto estando em pé, sentado, ajoelhado, de lado, de olhos fechados e assim sucessivamente, sempre modificando o corpo ou o ambiente.

Proponha as mudanças e permita que as crianças façam o mesmo usando a criatividade e a imaginação.

Sugestão de material:

Bolas de meia

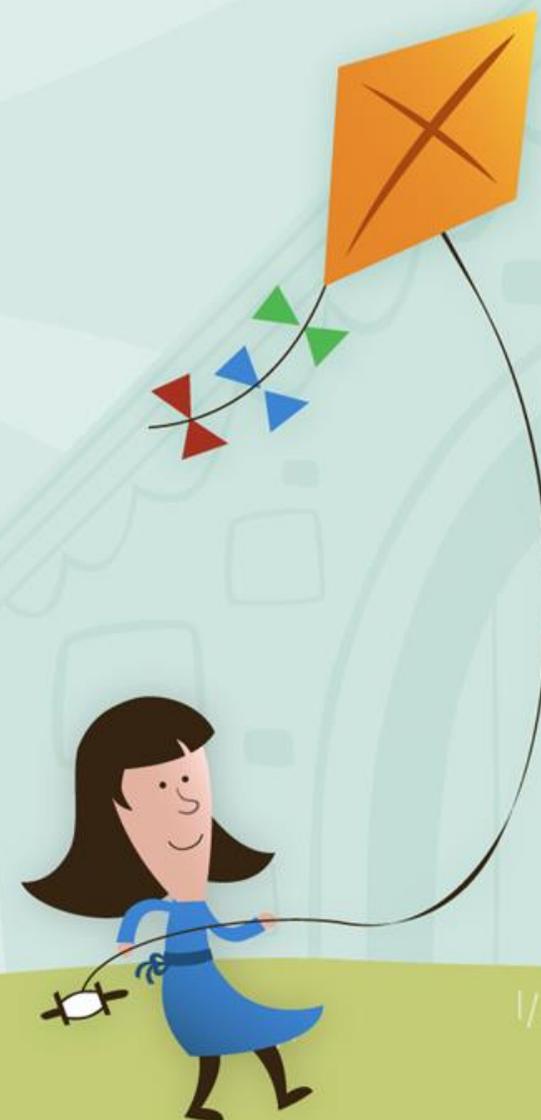
Bolas de borracha

Bolas de jornal

Baldes de água

Potes de sorvetes

Caixas de papelão



BRINCADEIRAS COM MÚSICA



1 - PIPLOCA PLOC

Faça uma roda com os membros da família. Uma pessoa deverá cantar a música e toda vez que a palavra PLOC for dita todos devem pular.
Você pode realizar a brincadeira na seguinte ordem:

- 1º Pular bem alto no lugar
- 2º Pular para frente
- 3º Pular para trás

MÚSICA

Uma pipoca faz barulho na panela PLOC
Outra pipoca vem correndo responder PLOC
E então é um tremendo falatório PLOC
E ninguém mais consegue entender
É um tal de ploc, Plo-ploc ploc ploc, Plo-ploc ploc ploc, Plo-ploc ploc ploc
É um tal de ploc, Plo-ploc ploc ploc, Plo-ploc ploc ploc, Plo-ploc ploc ploc.



2 - SEU LOBATO

Cante a música e escolha alguns animais para serem citados na música. É importante que as crianças também escolham animais, cada uma na sua vez. Ao ouvir o animal imite o som do mesmo e faça gestos parecidos com do animal escolhido.

As crianças adoram imitar animais!



MÚSICA

*Seu Lobato tinha um sítio, ia, ia ô!
E nesse sítio tinha uma vaquinha, ia, ia ô!*

*Era mu, mu, mu pra cá! era mu, mu, mu pra lá!
Era mu, mu, mu pra todo lado, ia, ia ô! (ande em quatro apoios como a vaca)*

*Seu Lobato tinha um sítio, ia, ia ô!
E nesse sítio tinha um pato, ia, ia, ô!*

*Era quá, quá, quá pra cá! era quá, quá, quá pra lá!
Era quá, quá, quá pra todo lado, ia, ia ô!*

*Seu Lobato tinha um sítio, ia, ia ô!
E nesse sítio tinha ...*

Continua a música com os animais escolhidos por vocês!



3 – ESCRAVOS DE JÓ

Organize a família em círculo, cante e pule!

MÚSICA

Escravos de Jó jogavam caxangá

Tira (pule para trás)

Põe (pula para frente)

Deixa ficar (pule no lugar)

Guerreiros com guerreiros fazem zigue-zigue-zá (pule para a direita e para a esquerda)

Guerreiros com guerreiros fazem zigue-zigue-zá (pule para a direita e para a esquerda)



4 – ESTÁTUA

Defina quem será o controlador do som e quem irá observar as estátuas! Enquanto houver música os dançarinos devem se movimentar, assim que a música parar é hora de congelar o movimento, igual a uma estátua. Quem se mexer senta e espera a nova rodada. O último que conseguir se manter como estátua por mais tempo passará a ser o observador na próxima rodada.

Dicas de músicas

<https://www.youtube.com/watch?v=foVU0OMz0w4>

<https://www.youtube.com/watch?v=CaTXgmHyMSk>

<https://www.youtube.com/watch?v=spN1wLGbVCA>

<https://www.youtube.com/watch?v=H9fXoZmMHK8>

<https://www.youtube.com/watch?v=IM7Ki0-Mh7M>



5 – PÔNEI DOIDO

Para realizar essa atividade faça um círculo e fiquem de lado. Vocês irão andar em círculo, batendo palmas e trocarão de posição de acordo com a música.

A música é realizada em 4 ritmos diferentes:

- 1 - Inicie a música em ritmo moderado
- 2 – Aumente um pouco a velocidade
- 3 – Câmera lenta
- 4 – Velocidade MÁXIMA (bem rápido)



MÚSICA

*ESSA HISTÓRIA DO MEU PÔNEI
DO MEU GRANDE E DOIDO PÔNEI
ESSA HISTÓRIA DO MEU PÔNEI
ME CONTARAM ASSIM*

*DE FRENTE, DE FRENTE, DE FRENTE MEU PÔNEI (vire para
o lado de dentro da roda)*

*DE LADO, DE LADO, DE LADO MEU PÔNEI (vire para um dos
lados da roda)*

*DE COSTAS, DE COSTAS, DE COSTAS, MEU PÔNEI (vire de
costas para a roda)*

ME CONTARAM ASSIM...

INICIE A MÚSICA NOVAMENTE, MAS EM OUTRO RITMO.



6 - SAI PREGUIÇA

CANTE E DANÇE!!!

MÚSICA

*A danada da preguiça pode ser uma doencinha
Que pega nos adultos e também nas criancinhas*

Dá uma moleza só querendo espreguiçar

E só de falar nela dá vontade de deitar

Sai preguiça!

Vai te catar!

Sai, preguiça!

Aqui não tem lugar!

Sai, preguiça!

Comigo não tem vez !

Sai, preguiça!

Vai pegar outro freguês!

Tique, tique tique tique tique tiquetá

Sai preguiça eu preciso trabalhar!



CIRCUITOS MOTORES



1 - CIRCUITO DOS ANIMAIS

Material: Latas, cabos de vassouras, cadeiras e lençol.

Organização: Disponha no chão 6 latinhas em zigue-zague com a distância de 1 metro uma da outra, Coloque 4 cabos de vassouras na horizontal com 20 centímetros de distância um do outro, 3 cadeiras enfileiradas com 30 centímetros uma da outra e um lençol estendido no chão.

Disponha esses materiais na ordem acima dando um metro de distância das latinhas, para os cabos de vassoura e assim sucessivamente.

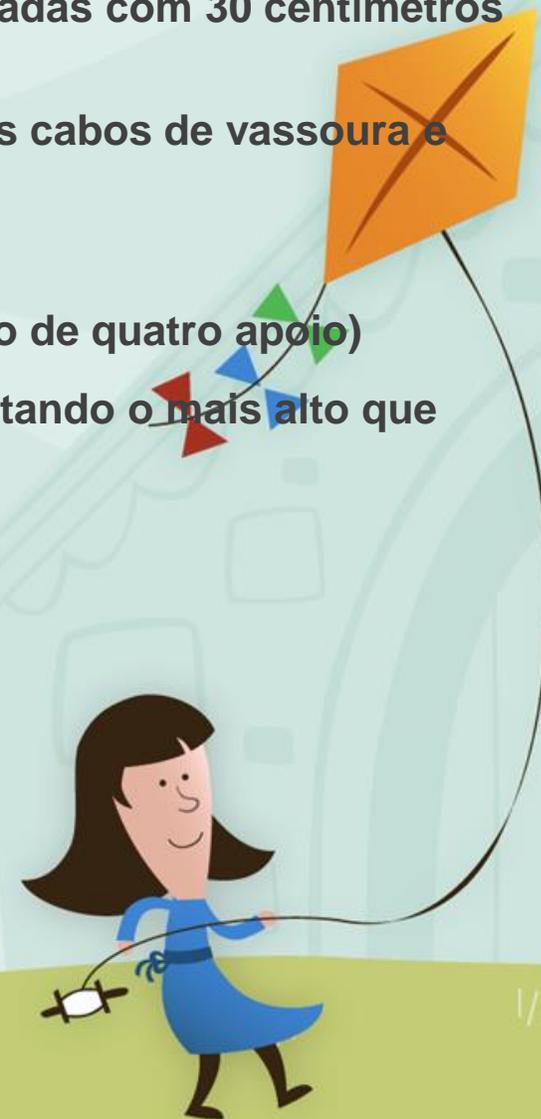
Desenvolvimento

Latas: A criança deve passar pelas latinhas em zigue-zague imitando um cachorro (andando de quatro apoio)

Cabos de vassoura: na sequência deve pular os cabos de vassoura imitando um coelho (saltando o mais alto que conseguir)

Cadeiras: Escalar a cadeira imitando um macaco e passar de uma para outra.

Lençol: Rastejar igual uma minhoca sobre o lençol.



2 - CIRCUITO DE SALTOS

Material: Objetos que tornem possível e seguro a realização de saltos (por cima)

Ex: potes, cabos de vassouras, latas, baldes pequenos...

Espalhe os materiais pelo chão e dialogue com as crianças sobre quais animais elas conhecem que saltam. Para cada objeto escolha um animal citado pela criança e peça para ela pular por cima do objeto imitando os movimentos desse animal.



3 - CIRCUITO MALUCO

Material: Cadeira, corda, latas, baldes de água, caixa de papelão, bexigas com água e lençol.

Organização: Com duas cadeiras e um lençol monte um túnel: coloque a cadeira a um metro de distância uma da outra e cubra-as com um lençol grande. Na sequência coloque duas latas com dois metros de distância uma da outra, quatro baldes de água na vertical um ao lado do outro e com as bocas para cima, coloque três cadeiras com a distância de 30 centímetros uma da outra e uma caixa de papelão com duas bexigas cheias de água.

Desenvolvimento: A criança deve passar por baixo das cadeiras (túnel), andar de uma latinha a outra imitando um siri, entrar dentro dos baldes com um pé de cada vez seguindo sempre para frente, subir na cadeira e passar de uma cadeira para outra (sem descer) e empurrar a caixa de papelão por um metro (com as bexigas de água dentro).

Se estiver calor aproveitam as bexigas de água para se refrescar!!!



BRINCADEIRAS DIVERSAS



1 – CHOQUE ELÉTRICO

Um participante deve ficar com um lençol na mão. Ele irá contar até cinco e lançará o lençol para longe e gritará o nome de um participante. O participante que o nome foi citado pegará o lençol do chão e ficará “eletrizado” e passará a perseguir os demais com o lençol na mão. Para pegar o lençol deve ser colocado nas mãos de um dos fugitivos. Quem for pego reinicia a brincadeira.



2 - DENTRO DA LAGOA E FORA DA LAGOA

Para a realização dessa brincadeira você precisará colocar uma corda no chão formando um círculo. Peça para os participantes se posicionarem em volta da corda.

Uma pessoa deverá ser o comandante que dirá: “ – Dentro da lagoa e fora da lagoa”.

Quando o comandante falar “dentro” os participantes devem pular para dentro da lagoa (círculo) e quando ele falar “fora” todos devem pular de costas para o lado de fora. Quem pular no momento errado vira um patinho e senta dentro da lagoa.

O comandante deve aumentar a velocidade e repetir a mesma palavra de vez em quando para deixar a brincadeira mais dinâmica.

Sugestão de material para fazer a lagoa:

- Barbante
- Blusas de frio amarradas uma na outra
- Corda de varal



3 - COBRINHA

Duas pessoas da família devem segurar as pontas de uma corda e fazer um movimento de ondulação. As crianças devem pular por cima da cobrinha, mas para isso elas devem falar: “ - Fica calma, dona cobrinha não vou te machucar, só quero pular a corda, não venha me picar”.

A corda deve aumentar de altura para deixar a brincadeira mais desafiadora.

Sugestão de material

- Barbante
- Blusas de frio
- Corda de varal



4 - GATO E RATO

Coloque a família em círculo, de mãos dadas e escolha um para ser o gato e o outro para ser o rato.

O rato inicia a brincadeira dentro do círculo e o gato deve perseguir o rato, podendo correr livremente, tanto fora quanto dentro do círculo.

Quem estiver no círculo de mãos dadas, deve tentar impedir a passagem do gato para dentro do círculo, aproximando uns dos outros e devem facilitar a passagem para o rato sair e entrar quando ele quiser, mas sem soltar as mãos.



5 - CAÇADORES DE TARTARUGAS

Escolha um espaço livre de objetos e vamos correr!

Um dos participantes será o gavião e os demais as tartarugas. O gavião correrá atrás das tartarugas, que evitam ser apanhadas (pique) deitando-se de costas no chão, imitando esse animal.

Enquanto estão nessa posição, não podem ser apanhados. As tartarugas apanhadas virão gaviões e a brincadeira só acaba quando todos forem capturados.



6 - MACACO SIMÃO

Simão é um macaco mandão! Ele dará ordem a todos os demais macaquinhos dessa brincadeira e para isso vocês irão escolher uma pessoa por vez, para ser o macaco Simão.

O escolhida vai dizer: - “Macaco Simão mandou...” – sugere diversas posições de equilíbrio.

Exemplo:

- *Macaco Simão mandou equilibrar-se com uma perna só;*
- *Macaco Simão mandou equilibrar-se nos calcanhares;*

E assim sucessivamente, dando a oportunidade para novos desafios.



7 - CORRIDA DE SAPOS

As crianças adoram imitar animais não é mesmo? Por isso essa atividade propõe que elas imitem sapos durante uma corrida!

Faça a marcação no chão da linha de partida e da linha de chegada. Posicione os participantes atrás da linha de partida e de o sinal para que a corrida comece.

Os sapos deverão ir pulando com as mãos no chão até a linha de chegada.

Na segunda rodada coloque obstáculos espalhados pelo chão para que eles pulem por cima e para deixar a corrida mais emocionante.

SUGESTÃO PARA OS OBSTÁCULOS:

- Baldes
- Sapatos
- Tecidos
- Garrafas



8 - SEU LOBO

Essa é uma brincadeira de pega-pega. Um dos participantes deverá ser o lobo, que estará em sua casa tomando banho. Os demais participantes precisarão fugir, mas para essa divertida brincadeira acontecer seguimos o diálogo abaixo:

Todos chegarão perto do lobo e perguntarão:

- Tá pronto seu lobo?

O lobo responde: - Não, estou lavando a cabeça.

- Tá pronto seu lobo?

O lobo responde: - Não, estou lavando o ombro.

- Tá pronto seu lobo?

O lobo responde: - Não, estou lavando a barriga.

E assim sucessivamente. Quando o lobo responder “Sim”, ele corre atrás dos participantes para captura-los. Quem foi pego, será o próximo lobo e o diálogo recomeça.



9 - ACORDA URSO

Um dos participantes será o Urso! Ele deitará no chão da floresta para dormir. As outras pessoas aproximam-se do lobo para acordá-lo:

“ACORDA, SEU URSO”

“ACORDA, SEU URSO”

O urso acorda muito bravo, dá um susto em todos e corre atrás deles para capturá-los. A primeira criança que for pega será o próximo urso.



10 - CAÇA AO TESOURO

Caça ao tesouro nada mais é do que procurar por algo. Para isso você pode dar pistas ao esconder algum objeto dentro de sua casa.

Esconda um objeto e use a imaginação para fazer as crianças embalarem em uma divertida viagem. Vocês podem criar uma história no espaço, em uma floresta ou em outro lugar de sua preferência.

Para as pistas você pode usar o antigo termo: “quente, morno e frio” explicando para as crianças o que cada uma dessas temperaturas significa dentro da brincadeira, ou então, dar dicas de como é o local em que o objeto está, colocar setas de papel pelo caminho, enfim, a criatividade é sua, monte a brincadeira da forma que for mais interessante para vocês!



11 - COELHO SAI DA TOCA

Distribua arcos pelo chão e coloque um participante dentro de cada arco. Deixe apenas um participante sem o arco no meio dos demais.

O Coelho que está sem toca inicia a atividade dizendo:

- *Coelho sai da toca!*

Imediatamente todos devem trocar de toca e o coelho que estava sem toca deve tentar roubar uma toca para si. Quem ficar sem toca reinicia a brincadeira e tenta roubar uma toca para si e assim, sucessivamente.

Sugestão de material

- Giz (desenhar as tocas no chão)
- Barbantes
- Tecidos



12 - VIRA, VIRA, VIREI

Escolha um local com poucos objetos e escolha uma pessoa para ser o comandante. Coloque o comandante em uma extremidade desse espaço e de costas para os demais participantes. Do outro lado do espaço, coloque os demais participantes à 10 metros de distância do comandante e enfileirados.

O comandante irá realizar um giro (com o objetivo de enxergar os demais) e dirá bem alto:

- *Vira, vira, virei!*

Enquanto isso os demais caminham ao seu encontro. No momento em que termina a palavra “virei”, todos devem ficar estáticos. Caso o comandante perceba movimentos de alguém, este deve voltar a linha de partida.

O comandante ficará de costas novamente e repetirá a fala e o giro até que alguém chegue perto dele. Quem chegar primeiro no comandante ficará em seu lugar.



13 - PULA SAPINHO

Pula sapinho também possui uma música para deixar os desafios mais lúdicos. Cante e desafie as crianças a fazerem movimentos, como por a mão no chão, por as mãos nos ombros, o cotovelo no chão... Use sua criatividade e se divirta!

MÚSICA

PULA SAPINHO, PULA SAPÃO

*PULA SAPINHO E **PÕE A MÃO NO CHÃO***

PULA SAPINHO, PULA SAPÃO

*PULA SAPINHO E PÕE O **BUMBUM NO CHÃO...***

Sucessivamente, troque os desafios.



14 - PEGA-PEGA TATU BOLA

**Estão preparados para correr?
Esperamos que sim, porque temos um
caçador na brincadeira!**

**O caçador irá perseguir os tatus e quem
for pego deverá se encolher no chão,
como uma bola, até que alguém passe a
perna por cima dele e então, ele volta a
correr.**

**Vocês podem trocar os pegadores
estimulando um tempo adequado para
todos os participantes.**



15 - JACARÉ

Vamos cantar e dançar a música do Jacaré? Para isso vamos substituir as partes do corpo (mão) por outras: cabeça, pescoço, tórax, ombro, cotovelo, barriga, bacia, perna, joelho, tornozelo e pé.

Esconda as partes do corpo citadas na música por vocês para tornar a brincadeira mais engraçada.

MÚSICA:

Eu conheço um Jacaré

Que gosta de comer

*Esconde a sua **mão***

Se não o Jacaré

*Come a sua **mão** e o dedão do pé*

Eu conheço um Jacaré

Que gosta de comer

*Esconde a sua **perna***

Se não o Jacaré

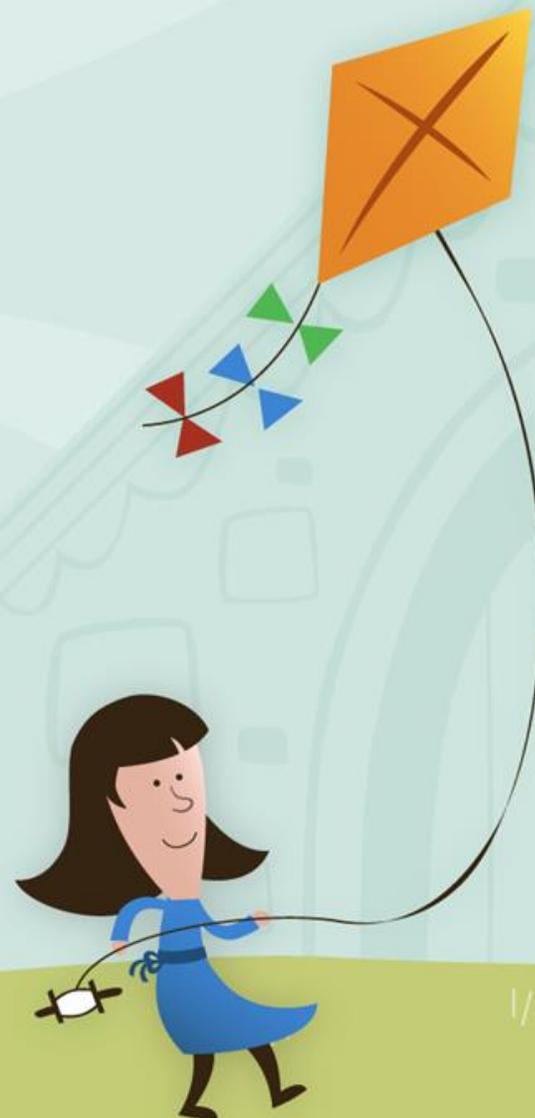
*Come a sua **perna** e o dedão do pé*

E assim sucessivamente, trocando as partes do corpo.



16 - PATO GANSO

Forme uma roda sentada com a sua família e sorteie quem irá iniciar a brincadeira. A pessoa sorteada passará pela roda, encostando a mão na cabeça do colega dizendo: “ – Pato”. Quando ela falar a palavra “ganso”, a pessoa tocada levantará e correrá atrás de quem a tocou. A criança que foi pega sentará na roda junto com os demais e a brincadeira recomeça.



BRINCADEIRAS POPULARES



1 - ESCONDE-ESCONDE

Uma criança será o pegador, ele deve esconder o rosto e conta até quinze, bem devagar e os demais participantes devem se esconder. Quando ele terminar a contagem ele irá procurar as pessoas que se esconderam.

A primeira pessoa a ser encontrada será o novo pegador, mas a rodada só será reiniciada quando o pegador achar todos os participantes que ainda estão escondidos.



2 - PASSA ANEL

Uma criança fica com um anel na mão e os demais sentam no chão um ao lado do outro, com os braços estendidos e as palmas das mãos unidas.

A criança que está com o anel também une as palmas de suas mãos com o anel dentro, e passa suas mãos por dentro das mãos dos demais. Ela tem que deixar o anel nas mãos de um dos participantes, sem que os outros percebam.

Depois, ela mostra as mãos vazias e pergunta a um dos participantes:
“- Com quem está o anel?”

Se a pessoa acertar, vira o passador de anel. Se não, o anel segue com o mesmo passador até que alguém acerte.



3 - GATO MIA

Uma pessoa deve ficar de olhos vendados e procurar os outros participantes. Quando encostar em alguém, deve falar: “ Gato Mia”.

Quem foi apanhado deve "miar" igual um gatinho, para o pegador tentar adivinhar quem é.

Se acertar, quem miou vira o próximo pegador, se não ele continua a pegar.



4 - Trem Maluco

Em dupla e no ritmo da parlenda, as crianças devem fazer movimentos sincronizados com as mãos.

A cada verso as mãos se alternam: uma mão vai para baixo, enquanto a outra vai para cima.

Em seguida, uma criança estende a mão para a frente, e o seu parceiro bate as palmas sobre elas. Então, a dupla bate palma sempre no ritmo da música. Para tornar a brincadeira ainda mais dinâmica, estimule os pequenos a cantarem mais rápido e agilizarem seus movimentos também.

MÚSICA

*“O trem maluco
Quando sai de Pernambuco
Vai fazendo xique-xique
Até chegar no Ceará.
Rebola pai, rebola mãe, rebola filha,
Eu também sou da família,
Também quero rebolar.”*



5 - BATATA QUENTE

Vocês devem formar um círculo e apenas um participante deve sentar no centro da círculo com os olhos vendados.

Os participantes que estiverem formando o círculo devem passar a batata para a pessoa que estiver a sua direita. Enquanto a batata circula, todos cantam: “- Batata quente, quente, quente...” E em qualquer momento o jogador que está vendado no centro da roda pode gritar: “- Queimou!”.

Quem estiver com a batata nas mãos será queimado e ele trocará de lugar com a pessoa que estava no centro do círculo e então, começará uma nova partida.

Sugestão de material

- Bola de meia
- Bola de papel
- Batata

