



PREFEITURA MUNICIPAL

**SÃO JOSÉ DO VALE DO RIO PRETO**

São José pode mais!

Em parceria



**Material de Complementação  
Escolar  
Educação Física  
14-09 a 25-09**

**Secretaria de Educação, Cultura,  
Ciência e Tecnologia**

**2020**

## **SÁBADO MOVIMENTADO!**

Para ninguém ficar parado, preparamos algumas atividades bem legais e diferentes para tornar seu fim de semana mais animado. Escolha uma ou mais opções e divirta-se!

### **ATIVIDADE nº1: VÔLEI NO QUINTAL**



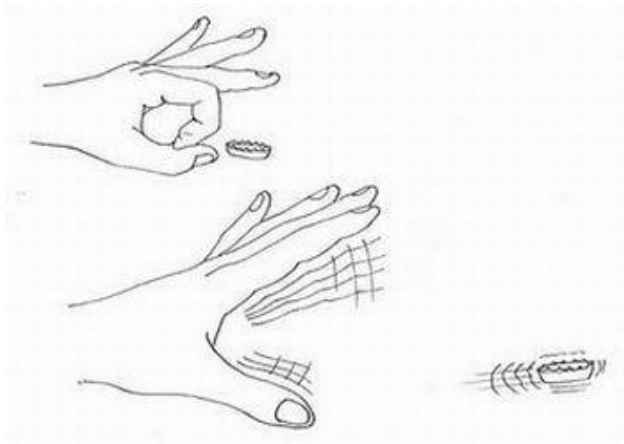
Do que você precisa?

- 1 quintal.
- 1 varal ou 2 cadeiras com uma linha ou barbante formando uma rede.
- 1 bola (de vôlei, de meia ou de papel) ou peteca para substituir a bola.
- 2 pessoas no mínimo.

Como jogar?

A principal norma é bater na bola (ou peteca) até ultrapassar o varal. Quem deixar cair no chão perde ponto. Separe um número igual de jogadores (irmão, pai, mãe, avó...) em cada lado do varal (rede). Na contagem de pontos, a ideia pode ser a mesma do vôlei: cinco sets de 25 pontos corridos ou de acordo com o que ficar combinado.

## ATIVIDADE nº2: PETELECO NAS TAMPINHAS



Não tem quintal? Sem problemas, esta é uma opção que pode ser jogada dentro de casa!

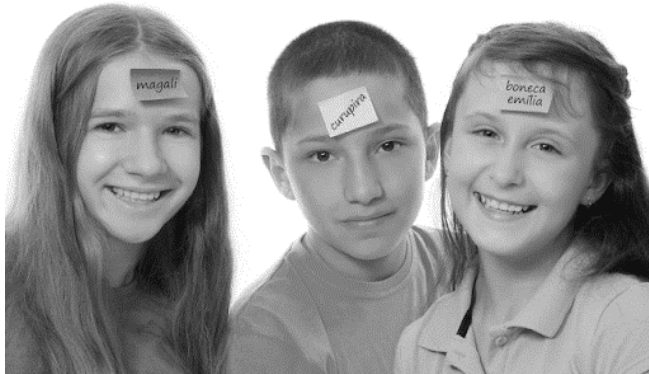
Do que você precisa?

- 1 tampinha para cada jogador.
- Fita adesiva (se quiser fazer um alvo).
- Chão.
- 2 pessoas no mínimo.

Como jogar?

Temos duas opções de jogo: Corrida de Tampinha ou Tampinha ao Alvo. Em ambos, disputem no par ou ímpar ou zerinho ou um para ver quem começará. Se optar pela corrida, estipulem a linha de largada e chegada (com a fita adesiva no chão ou outro objeto); cada um tem direito a dar 1 peteleco na tampinha por vez, em direção à linha de chegada; quem chegar primeiro, vence a corrida; se quiserem dificultar, não vale esbarrar em nada (paredes, móveis) e, caso esbarre, volta para onde estava. E se optar pelo alvo, faça um alvo no chão com fita adesiva e em seguida marque uma distância razoável; definido o primeiro a jogar, cada um tem direito a dar 1 peteleco na tampinha por vez, em direção ao alvo; quem chegar mais perto do centro do alvo marca ponto; se quiserem dificultar, não vale a tampinha esbarrar em nada (paredes, móveis) e, caso esbarre, volta para onde estava e passe a vez.

## ATIVIDADE nº3: QUAL É A PALAVRA?



Quer um jogo menos cansativo, mas ao mesmo tempo super divertido? Vai gostar desse!

Do que você precisa?

- Papel, caneta e fita adesiva OU celular.
- 2 participantes no mínimo.

Como jogar?

Cada jogador terá uma palavra na testa. Essa palavra pode estar no papel ou no celular. Se optar pelo celular, baixe o aplicativo “Qual é a palavra?” e ele dará as palavras. Ou vocês escolhem as palavras, mas antes definam o que é: Pessoa, Personagem, Lugar, Animal, Objeto, Filme ou o que preferirem. E escolham palavras bem conhecidas para o jogo funcionar bem. Por exemplo, se escolherem Pessoa, pensem em nomes famosos, como Neymar, Xuxa, Sílvio Santos, Lucas Neto, Bruna Marquezine. Se escolherem Objeto, vejam alguns exemplos de objetos comuns: cama, cadeira, garfo, relógio. Usem a criatividade! Depois de escolher a sua palavra, ela fica na testa do jogador na sua frente, para somente você ver e lembrar dela. E a dele fica na sua testa. Agora vocês devem adivinhar qual palavra está na sua própria testa através de perguntas, que a pessoa só poderá responder “sim” ou “não”. Quem acertar primeiro, vence a partida. Pode-se propor algum limite de tempo para pensar.

Um exemplo do jogo: João escolheu a palavra Messi e Maria escolheu a palavra Michel Teló. O João escreve “Messi” em um pedacinho de papel e cola na testa da Maria, sem deixar ela ver. A Maria escreve “Michel Teló” e cola na testa do João. Agora, quem for começar, faz uma pergunta: Maria pergunta “É homem?”; João responde “Sim”; João pergunta “É mulher?”; Maria responde “Não”; Maria pergunta “É ator?”; João responde “Não”; João pergunta “É criança?”. E por aí vai, até um dos dois acertar a palavra.

Agora que você escolheu uma dessas atividades, conte para a gente como foi! Pode tirar foto e enviar para o grupo de whatsapp da sua turma ou escrever aqui embaixo qual ou quais dela(s) você fez contando um pouquinho sobre ela: Já conhecia? Brincou com quem? Achou legal?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Boa sorte e até breve!