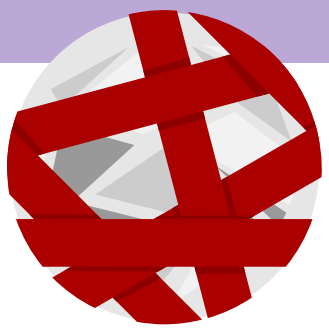
PARA FAZER EM CASA
EDUCAÇÃO FÍSICA

3º ANO



O ASSUNTO É...

DANÇA DAS CADEIRAS!

Uma brincadeira da nossa cultura popular é a dança das cadeiras, você conhece? Faz-se uma roda de cadeiras e outra de pessoas. Sendo que a quantidade de cadeiras deve ser sempre uma a menos. Toca-se uma música animada, enquanto as pessoas circulam entre as cadeiras. Quando a música parar, todos devem sentar em alguma cadeira próxima. Quem não conseguir sentar, é eliminado e tira-se uma cadeira. Repete várias vezes até que ganha quem sentar na última cadeira.

Mas a proposta hoje é um pouquinho diferente... não tem cadeira! Vamos experimentar uma versão cooperativa respeitando as diferenças entre as pessoas?

COLOCANDO EM PRÁTICA

BRINCADEIRA: DANÇA COOPERATIVA

Materiais: folhas de jornal velho ou folhas que podem ser reutilizadas e música (pode ser de celular, caixa de som ou até cantada!).

Número de jogadores: três ou mais.

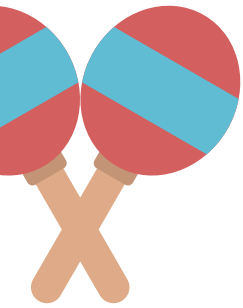
Como se joga:

1. Coloque as folhas de jornal em círculo, deverá ter uma a menos que o total de pessoas;

2. Deixe alguém responsável pelo som. Toque a música por alguns segundos;

3. Quando a música parar, cada pessoa deverá pisar sobre uma folha de jornal que agora poderá ser compartilhada com uma outra pessoa;

4. A cada rodada, uma folha de jornal é retirada do jogo e as crianças terão que se organizar para que todas pisem nas folhas de jornal restantes;



5. O jogo acaba quando todos estiverem sobre uma única folha de jornal.

Observação: É importante ressaltar a necessidade do respeito e cuidado para com os outros, para evitar empurrões que podem causar acidentes.

Variação

Para brincar sozinho

Como se brinca:

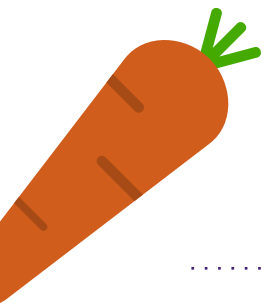
1. Coloque folhas de vários tamanhos no chão;

2. Escolha variados estilos musicais (rock, samba, clássica, axé, sertanejo, etc);

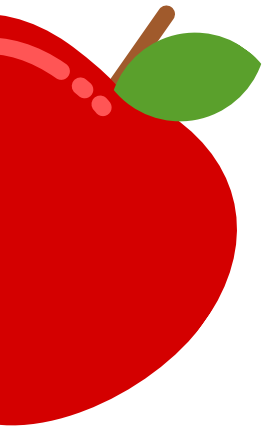
3. Ao som da música dance mudando de folha para folha;

4. Quando a música parar ou acabar, retire da brincadeira a folha que você estiver;

5. Cada folha determinará as opções de movimento que você terá (folha pequena, movimentos pequenos, folha grande, movimentos ampliados). Assim as opções de folha vão diminuindo e seus movimentos vão se adaptando.



É muito divertido!



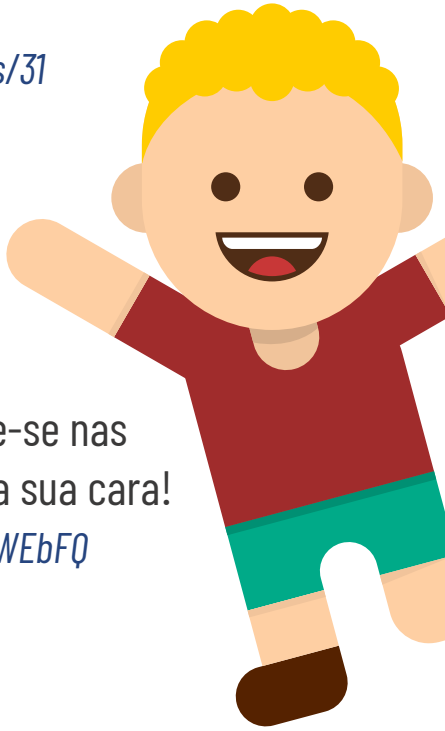
Existem mais brincadeiras e jogos cooperativos, seguem algumas sugestões:

LIVRO

JOGOS COOPERATIVOS

Para brincar com outros jogos cooperativos acesse esse link e divirta-se!

https://issuu.com/vinnievandradd/docs/jogos_cooperativos/31



VÍDEO

JUST DANCE

Confira o canal desse famoso jogo de dança. Inspire-se nas coreografias para criar uma rotina de dança que é a sua cara!

https://www.youtube.com/channel/UC0VIhde7N5uGDIFXXWWEbFQ

MÚSICA

RÁDIO BITA

O Mundo Bita traz diversas regravações de músicas populares brasileiras. É uma ótima playlist para dançar e se divertir!

https://www.youtube.com/watch?v=m3y03xa62FQ

CHICOVINICIUSVEVO

Grandes cantores brasileiros cantam os clássicos de Chico Buarque e Vinicius de Moraes.

https://www.youtube.com/user/ChicoViniciusVEVO/feed