

**Engenheiro Carlos Rohm – Unidade I**

Rua 1º de maio, 170 Jd. Itacolomy Ribeirão Pires, SP - CEP: 09402-510

Fone: 4828-1187 | E-mail: carlosrohm@yahoo.com.br

|                                        |                                                                                                                                                                                                  |                     |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Nome do aluno:                         |                                                                                                                                                                                                  | <b>Semana 23</b>    |
| Professor: Eduardo e Solange           | Data: 27/08/2021                                                                                                                                                                                 | Turma 4ºA, B, C e D |
| Componente Curricular: Educação Física | Entrega: foto da atividade via e-mail.<br><a href="mailto:profeduardocarlosrohm@gmail.com">profeduardocarlosrohm@gmail.com</a><br><a href="mailto:solcru1971@gmail.com">solcru1971@gmail.com</a> |                     |

### **EDUCAÇÃO FÍSICA**

Bom dia pessoal, hoje nós vamos brincar na “batalha do Jo Quem Pô”. Essa é uma brincadeira muito divertida onde precisamos ter muita atenção.

**Materiais para a brincadeira:** hoje não vamos precisar de materiais.

Para nossa atividade, nós só precisamos de um espaço para poder correr em um circuito, esse circuito pode ter alguns obstáculos para dificultar um pouco a corrida do jogador. Nós podemos fazer um circuito, onde o jogador tem que passar por todos os cômodos da casa até voltar para o início. Todos em casa podem ajudar, por exemplo: um adulto fica no começo do circuito e quando começar, esse adulto vai marcar o tempo que o jogador demora para completar o circuito, em outros cômodos da casa, podem ficar outras pessoas esperando o jogador chegar. Quando o jogador chegar, a pessoa que está no cômodo vai jogar o "Jo Quem Pô" com ele, e ele só pode avançar no circuito depois de ganhar no Jo Quem Pô. O jogo acaba quando o jogador consegue completar o circuito. Para montar o circuito podemos colocar algumas tarefas para o jogador completar, como por exemplo: toda vez que chegar em um determinado ponto do circuito, o jogador deve cumprir uma tarefa que pode ser uma rodada de Jo Quem Pô ou um exercício.

## Jó Quem Pô



Podemos variar também com uma batalha de exercícios, dois jogadores se enfrentam com uma disputa de Jó Quem Pô, quem perder tem que cumprir uma tarefa que sempre será um exercício, como por exemplo: pular corda por um minuto sem errar, ficar equilibrado em um pé só por um minuto, fazer 10 abdominais, etc.

Agora que conhecemos o jogo, é só usar a criatividade e se divertir!!!

Enviar um vídeo ou algumas fotos do aluno realizando a atividade no e-mail do professor.

Eduardo: 4º ano D [profeduardocarlosrohm@gmail.com](mailto:profeduardocarlosrohm@gmail.com)

Solange: 4º ano A, B e C [solcru1971@gmail.com](mailto:solcru1971@gmail.com)

**BOA AULA!!!**