UME: Ilha Diana

ANO: 1°

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: Marco Antônio Couto e Silva

AULAS REMOTAS PERÍODO DE 06/07 ATÉ 17/07

***Exercitando o equilíbrio***

Que pai ou mãe não fica com o coração na mão ao ver o filho que mal aprendeu a andar querendo descer uma escada sozinho ou subir na cadeira? Ou, então, se culpa por não ter conseguido evitar uma queda da criança que tentava descer da cama?

É justamente em momentos como esses que a criança está desenvolvendo suas habilidades motoras, dentre elas, o equilíbrio, que constitui a base para várias outras. Afinal, praticamente todo movimento que executamos exige equilíbrio, que pode ser tanto dinâmico, relacionado com a capacidade de movimentar-se de maneira adequada, quanto estático, que tem relação com a capacidade de nos mantermos em posição ereta, sem desvios ou oscilações, mesmo com a gravidade atuando sobre nosso corpo.

Além do importante papel que o equilíbrio exerce na execução de funções cotidianas como =andar, ficar em pé, correr e pular, ele também tem suas implicações no aprendizado da criança, especialmente no processo de alfabetização. Crianças com a habilidade de equilíbrio pouco desenvolvida podem apresentar dificuldades para:

- Assentar-se adequadamente numa cadeira;
- Coordenar os movimentos da mão e dos olhos durante a escrita;

- Escrever em linha reta, respeitando os espaços entre as linhas (reais ou imaginárias);
- Movimentar os olhos adequadamente durante a leitura.

***ATIVIDADE EXERCITANDO O EQUILIBRIO***

VAMOS NOS EXERCITAR MONTANDO UM CIRCUITO? VOCÊ VAI PRECISAR DE GARRAFAS PETS, BAMBOLÊ OU UMA TAMPA DE CESTO DE LIXO, OU PNEU DE BICICLETA, OU MESMO UM LENÇOL ENROLADO EM FORMA DE CÍRCULO E OBJETOS PLÁSTICOS.

AS GARRAFAS DEVEM ESTAR AFASTADAS CERCA DE UM PASSO, DENTRO DO BAMBOLÊ FICARÃO OS OBJETOS PLÁSTICOS, A CRIANÇA FARÁ ZIG ZAG ENTRE AS GARRAFAS ATÉ CHEGAR AOS OBJETOS PLÁSTICOS. PARA PEGAR UM OBJETO ELA FICARÁ NUM PÉ SÓ E VOLTARÁ AO INÍCIO COM O OBJETO. ASSIM A CRIANÇA FARÁ ATÉ TERMINAR OS OBJETOS INTERCALANDO AS PERNAS DE APOIO.

Essa Atividade é uma continuação do trabalho de equilíbrio proposto na atividade anterior, vamos aprimorar nosso equilíbrio?