

UME Colégio Santista

Turmas: Maternal / Jardim A / Jardim B / Pré A / Pré B

Professora: Verônica

Período: 22/06/20 a 03/07/20



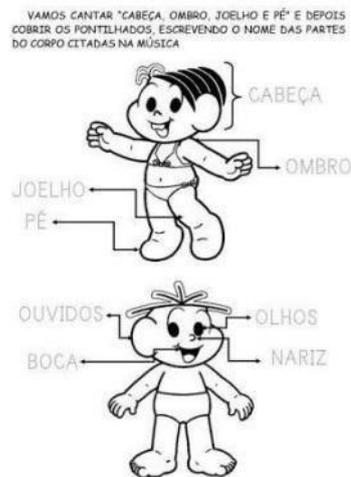
Atividade: Meditação e alongamento

A Meditação é fundamental no início de todas as atividades para promover e melhorar a concentração, a autodisciplina, o autocontrole e o autoconhecimento. As crianças devem sentar num tapete ou almofada com as pernas cruzadas em posição de lótus, corrigir a postura da coluna, colocar as mãos nos joelhos e respirar calma e profundamente por 2 minutos. Registro: Enviar fotos ou vídeos e se possível desenhar.



Atividade: Partes do Corpo

Conhecendo as partes do corpo. Conversem sobre as partes do corpo que vocês conhecem. Toquem em seu corpinho falando os nomes de cada parte e percebam os músculos e os ossos. As articulações são muito importantes. Elas são responsáveis pelo movimento do corpo porque unem dois ou mais ossos. Se puder dançam a música da Turma do seu Lobato – Dancinha do Corpo.



<https://www.youtube.com/watch?v=k0j0tk0Br9c>