



ROTEIRO DE ATIVIDADES

UME DR. NELSON DE TOLEDO PIZA

EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO: MATERNAL: A, B e C - JARDINS A, B e C - PRÉS A, B, C e D.

PROFESSOR(ES): MARIO E VALDIR - EDUCAÇÃO FÍSICA

PERÍODO DE 27/07/2020 A 31/07/2020

RECADO DO PROF. Assistir ao Vídeo até o final antes de realizar as atividades.

O Link: <https://youtu.be/bUzxTPGvKwI>

Para o Cadeirante

AVIÃO, ÍPSILON E LATERALIDADE - INICIAÇÃO

1º MOMENTO (da história, da brincadeira, do vídeo....) Avião, ípsilon e iniciação de lateralidade.

Avião: Deitado de barriga para baixo, o aluno deixará as pernas estendidas e o tronco paralelo ao solo. Os braços deverão estar abertos e estendidos em relação ao tronco, na linha do ombro, olhar direcionado para frente. Manter nessa posição por 3 segundos.

Ípsilon: Deitado de barriga para baixo, os dois braços abertos obliquamente para cima com as mãos abertas, o aluno flexiona uma perna depois a outra alternadamente com apoio em apenas uma perna.

Iniciação de lateralidade: *Direito e esquerdo* - A **lateralidade** ocorre quando se verifica o domínio de um lado do corpo sobre o outro, portanto a esfera motora da parte **esquerda** ou da **direita** tem ascendência em relação à outra. Seguindo as instruções do professor, daremos a iniciação para trabalharmos ambos os lados.

Campo de Experiência: O eu, o outro e o nós – Corpo, gestos e movimentos.

2º MOMENTO (Variações do momento acima) fazer com calma os exercícios de acordo com as orientações do professor. Pode ter ajuda de um adulto.

3º MOMENTO (Sugestões de registros para a família) incentivar e ajudar a criança a fazer as atividades.

Música de domínio público, sem direitos autorais.