



ROTEIRO DE ATIVIDADES

UME DR. NELSON DE TOLEDO PIZA

EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO: MATERNAIS: 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/Uh2LoMH-Fyw>

AVIÃO, ÍPSILON E LATERALIDADE – INICIAÇÃO

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

Avião: De frente, apoiando em um dos pés, o aluno elevará a outra perna estendida para trás abaixando o tronco paralelo ao solo, simultaneamente até os ombros e a perna elevada chegarem, gradativamente, à horizontal. Os braços deverão estar estendidos em situação ligeiramente oblíqua para cima em relação ao tronco, na linha do ombro, olhar direcionado para frente. Manter nessa posição por 3 segundos.

Ípsilon: Em pé, os dois braços 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.