



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDO

UME: ILHA DIANA

ANO: JARDIM E PRÉ

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: Marco Antônio Couto e Silva

PERÍODO DE 19/10/2020 a 30/10/2020

ATIVIDADE – TAPETE DAS CORES

Essa atividade é bem completa, vamos trabalhar lateralidade, visão periférica, noção espaço temporal, sistema cardiovascular e aeróbico.

MATERIAL NECESSÁRIO PARA O DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE=

Objetos, papel, elementos com que possamos fazer a marcação com as 4 cores - Amarelo, azul, verde e vermelho,

DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE =

Vamos demarcar em 4 quadrados as cores com os materiais sugeridos acima, depois e só seguir os comandos do vídeo abaixo, que comandara as mudanças de direção e grau de dificuldade.

Vamos testar a coordenação motora e suar um pouco.

<https://www.youtube.com/watch?v=gbNgUCwyHpk&feature=youtu.beAP>

Segue abaixo vídeo demonstrativo feito pelo professor.=

<https://studio.youtube.com/video/7fTLFcqwbG4/edit/basic>

ATIVIDADE - YOGA

Nesses tempos de pandemia, tensão, preocupação as crianças acabam também recebendo essa carga negativa, se faz importante um momento de relaxamento, vamos aprender a relaxar através dos movimentos da yoga.

Em primeiro lugar, vale lembrar que o yoga é uma prática benéfica que busca o equilíbrio entre corpo e mente. Indicada para pessoas de todas as idades, essa atividade vem se tornando muito popular também entre pais e mães. Isso porque o yoga para crianças traz benefícios físicos e mentais, auxiliando em diferentes questões. “É difícil dizer quais são os benefícios do yoga para os pequenos porque eles são muitos. Mas, falando dos aspectos físicos, a prática ajuda a fortalecer, dar flexibilidade e elasticidade ao corpo. Já em relação à mente, desenvolve a calma e a concentração, por exemplo”, conta a professora Catherine Rocha Davies.

Vamos conhecer os 20 principais benefícios da yoga para as crianças

- 1 – Consciência corporal
- 2 – Desenvolvimento de ossos e músculos
- 3 – Aumento da flexibilidade
- 4 – Melhora da postura
- 5 – Desenvolvimento da coordenação motora
- 6 – Alívio de tensões física e mentais
- 7 – Manter a calma
- 8 – Manter a disciplina e a concentração
- 9 – Aumento da autoestima e autoconfiança
- 10 – Estimula hábitos mais saudáveis
- 11 – Melhora a convivência com outras crianças
- 12 – Desenvolve a imaginação e a criatividade
- 13 – Desperta as qualidades de cada um
- 14 – Melhora o foco para os estudos
- 15 – Promove a tranquilidade e a tolerância
- 16 – Promove o autocontrole
- 17 – Facilita a manutenção do peso
- 18 – Melhora a qualidade de sono
- 19 – Aumenta a força de vontade e a disposição
- 20 – Promove um estilo de vida mais feliz .

Assistam o vídeo abaixo e se possível pratiquem junto com as crianças, preparem eles antes explicando que será um momento de relaxamento, para se sentirem calmos, para que realmente sintam o efeito da yoga.

[https://www.youtube.com/watch?v=LJDA60\\_EMOM](https://www.youtube.com/watch?v=LJDA60_EMOM)

