

**UME WALDERY DE ALMEIDA**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ANO: ENS. FUND. I**

**PROFESSORES: FERNANDA DE FREITAS E LETÍCIA S. PEREIRA**

**PERÍODO DE: 15 A 26 DE MARÇO**

### **FIO ELÉTRICO**

A ideia é fazer a criança passar de baixo de uma corda sem encostar utilizando braços e pernas para fazer a passagem.

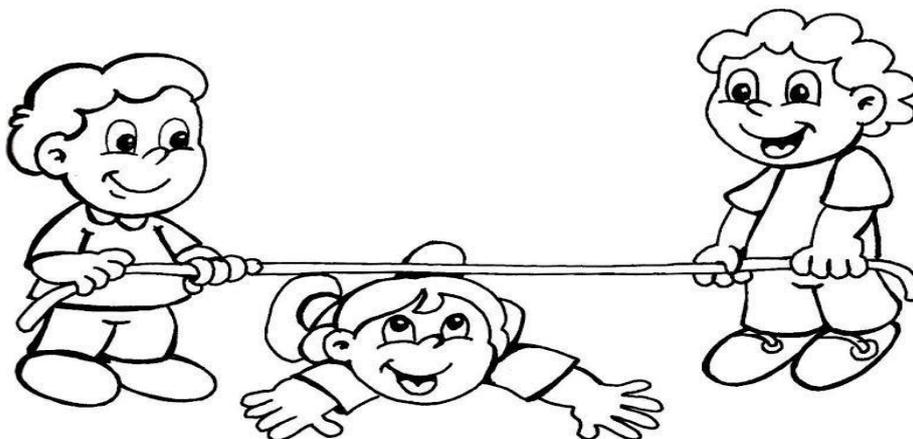
Para não ficar tão simples, vamos variar as formas de passar por baixo da corda. Além de passar com a barriga no chão, vamos também passar com a barriga para cima, com as pernas passando primeiro, com a cabeça passando primeiro. Ou seja, não apenas aquele rastejo tradicional estilo jacaré.

Para isso você precisará colocar uma corda esticada com as pontas presas e estimular para que ela vá de um lado ao outro.

Na segunda rodada, a corda deve ser abaixada um pouco mais. Na terceira rodada, abaixa-se mais. E assim por diante, ficando cada vez mais difícil não tocar a corda.

Use o que material que tiver. Qualquer tipo de corda serve. Além disso, poderá usar elástico, corda de varal, fita de cetim, bambu, madeira ou cabo de vassoura.

ASSISTA AO VÍDEO: <https://youtu.be/X-0DuhQuHTc>



Fonte: <https://www.papodaprofessoradenise.com.br/atividade-psicomotora-1-faca-com-seu-filho/>

### **PEGA BOLINHA**

Esta atividade permite, através do lúdico, desenvolver várias habilidades como: agilidade, atenção, orientação espacial, coordenação global e lateralidade.

#### **Material necessário:**

- Pote grande ou balde
- Bolinhas pequenas

#### **Instruções:**

- A criança deve ficar em uma extremidade da mesa segurando o pote ou balde, o adulto na outra extremidade deve lançar as bolinhas para a criança recuperar;
- Os participantes devem trocar de lugar, assim todos lançam e recuperam;
- Quem recuperar mais bolinhas vence a brincadeira.
- Para aumentar o nível de dificuldade, o lançamento pode ser mais acelerado e a mesa inclinada (colocar um objeto no pé) com mudança de direção no lançamento.



Acesse o vídeo: <https://youtu.be/0FIQuVVFOUc>