

UME: Margareth Buchmann

ANO: 2021

COMP. CURRICULAR: ED FÍSICA

PROFESSORA: Claire

PERÍODO DE: 01/03 a 15/03

ATIVIDADE 5

- Música “Pé com pé”;
- Brincadeira: “Com meus pés...”

MATERIAL: Bola e cadeira.

DESENVOLVIMENTO:

Parte 1 - Acessando o link abaixo iremos conhecer

a música: “Pé com pé”.

https://www.youtube.com/watch?v=EmvwcSr_L5Q

Após conhecer que tal dançarmos?

Parte 2 – Nossos pés

Nossos pés nos permitem andar, equilibrar nosso corpo, chutar, pular, correr, além de nos permitir sentir os lugares.

Hoje faremos algumas experiências e precisaremos da ajuda de um adulto.

- 1) Sem calçados nos pés, sente e toque seus pés. São macios? Você sente cócegas?
- 2) Faça uma bolinha no ar com a ponta do pé direito, agora com o outro. Tente com os dois ao mesmo tempo!
- 3) Em pé. Vamos caminhar um pouco. Ande: normalmente, na ponta dos pés, pisando somente com os calcanhares, somente com a parte interna dos pés e por último com a parte externa dos pés.
- 4) Vamos explorar a sensibilidade de nossos pés. Caminharemos: no tapete, no chão frio, sobre a cama, sobre o sofá (caso tenha quintal, pode andar sobre o chão mais áspero, na areia, na água, na grama ou na terra).
- 5) Você tem uma bola? Caso não tenha, pode fazer com papel ou sacolinha plástica. Com a bola no chão vamos brincar de chute a gol? Coloque uma cadeira na sua frente. Fique distante uns cinco passos largos e tente chutar a bola para acertar entre as pernas da cadeira que será o gol.

Gostou? Que tal chamar a família para brincar junto?

- Lembre-se que são sugestões de atividades, você pode criar outras formas de brincar.

Obs: Use sua criatividade! Hora da diversão!



© CanStockPhoto.com - csp55237655



ABRAÇO!