

UME: MONTE CABRÃO

ANO: FUNDAMENTAL I / 1 e 2 anos

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: Marco Antônio Couto e Silva

Planejamento segunda quinzena de março (15 a 26)

QUEIMADA DE TAMPINHA

Este jogo tem como objetivo estimular e aperfeiçoar as habilidades motoras finas, concentração, atenção, noção temporal e noção espacial. Estimular a valorização da cultura popular por meio das brincadeiras e jogos da cultura popular presentes no contexto comunitário e regional.

Material necessário para a atividade =

- 6 a 10 tampinhas de duas cores diferentes
- Fita para demarcação ou giz

Desenvolvimento da atividade =

Segue abaixo um link de um vídeo explicando as regras e demonstrando a atividade.

<https://www.youtube.com/watch?v=BzTcXvIk50E&t=9s>

EXERCITANDO O EQUILÍBRIO

Que pai ou mãe não fica com o coração na mão ao ver o filho que mal aprendeu a andar querendo descer uma escada sozinho ou subir na cadeira? Ou, então, se culpa por não ter conseguido evitar uma queda da criança que tentava descer da cama?

É justamente em momentos como esses que a criança está desenvolvendo suas habilidades motoras, dentre elas, o equilíbrio, que constitui a base para várias outras. Afinal, praticamente todo movimento que executamos exige equilíbrio, que pode ser tanto dinâmico, relacionado com a capacidade de movimentar-se de maneira adequada, quanto estático, que tem relação com a capacidade de nos mantermos em posição ereta, sem desvios ou oscilações, mesmo com a gravidade atuando sobre nosso corpo.

Além do importante papel que o equilíbrio exerce na execução de funções cotidianas como =andar, ficar em pé, correr e pular, ele também tem suas implicações no aprendizado da criança, especialmente no processo de alfabetização. Crianças com a habilidade de equilíbrio pouco desenvolvida podem apresentar dificuldades para:

- Assentar-se adequadamente numa cadeira;
- Coordenar os movimentos da mão e dos olhos durante a escrita;
- Escrever em linha reta, respeitando os espaços entre as linhas (reais ou imaginárias);
- Movimentar os olhos adequadamente durante a leitura.

Vamos exercitar nosso equilíbrio assistam o vídeo abaixo de uma atividade conhecida como ORDEM, depois abaixo estão descritas algumas variações que podem ser usadas e vocês também podem usar a criatividade e sugerir novas variações.

ORDEM

<https://www.youtube.com/watch?v=1KJUft7yztQ>

ATIVIDADE = PAREDÃO -

Movimentos:

- Jogar a bola na parede sem parar.
- Jogar a bola apoiando num pé só, agora apoiando no outro pé.
- Jogar a bola com uma mão só, depois com a outra.
- Jogar a bola na parede e bater palmas.
- Jogar a bola na parede dar uma pirueta.
- Jogar a bola na parede e cruzar os braços.
- Jogar a bola na parede e bater as duas mãos nas pernas.
- Marcar no solo linhas com distancias diferentes aumentando a dificuldade

