

UME PADRE LÚCIO FLORO

ATIVIDADE 10

ANO: PRÉ TURMA : A

COMPONENTE CURRICULAR: Ed. Física

PROFESSOR: Daniela Lopes

PERÍODO DE 14/06/2021 A 30/06/2021

TURNO: MATUTINO

ATIVIDADE I- Brincadeira Junina

Coordenação Motora Fina – Pescaria de tampinhas

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Um local confortável para realizar a atividade, pode ser em pé ou sentado.

Uma pote com água, um potinho vazio, duas canetas sem carga ou dois lápis

Tampinhas de garrafas e/ou lacres de pão, ou pequenos objetos.

Pano ou toalhas

ORIENTAÇÃO:

Os alunos receberão no grupo da sala um audio explicativo e um vídeo com a música e demonstrações dos gestos motores que devem ser realizados:

Estenda o pano ou a toalha e coloque o pote com água ao lado do potinho vazio.

Coloque as tampinhas e os lacres ou pequenos objetos dentro da água, segure os dois lápis ou canetas em formato de pinça e comece a pescar.

Você pode pontuar os objetos de acordo com o tamanho ou com a cor.





Boa Atividade!!!

ATIVIDADE II- RITMO E ATENÇÃO

Exercício: Pula com a Palma

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- Uma familiar para bater palmas e guiar a atividade
- linhas ou barbantes ou chinelos ou bambolês ou algo para marcar o chão, determinando o espaço onde a criança deverá pular.

ORIENTAÇÃO:

Os alunos receberão um vídeo com as seguintes orientações:

Para esta atividade o aluno precisará de uma pessoa que o ajudará como guia, ditando o ritmo da atividade.

Com o material o aluno deverá marcar os espaços para saltos

O Aluno deve entender que cada palma equivale a um salto. Exemplo: 1 palma = 1 salto, 2 palmas = 2 saltos, 3 palmas = 3 saltos e assim por diante.

1ª etapa- saltar de acordo com a quantidade e ritmo das palmas.



2ª etapa- retorno a posição inicial, neste retorno a criança voltará andando em quatro apoios com as pernas flexionadas.



3ª etapa- salto afastando e unindo as pernas.

4ª etapa- retorno a posição inicial, neste retorno a criança voltará andando em quatro apoios com as pernas estendidas.

5ª etapa- salto com um pé só (o guia decide se será o direito ou o esquerdo)

6ª etapa- retorno a posição inicial com agacha e salta (sapinho)





7ª etapa- faça uma pausa para água/descanço e reinicie a atividade

*imagens da internet- Gym Kids

Boa atividade!!!