




CORPO E MOVIMENTO

1º AO 5º ANO



VAMOS NOS MOVIMENTAR?

ORIENTAÇÕES GERAIS

Srs. responsáveis pelos alunos atendidos na Rede Municipal de Santos,

A situação exige cautela. Ficar em casa é palavra de ordem para que todos possam passar por esse período com segurança.

Já que a recomendação é não sair de casa, devemos trocar as atividades ao ar livre, por exercícios e brincadeiras possíveis de fazer em casa, sem a exigência de muito espaço.

Porém, para que seu filho possa fazer qualquer atividade em casa, recomendamos alguns cuidados antes de iniciar:

- verificar se existe algo no chão que possa ser escorregadio;
- afastar móveis para permanecer longe das quinas;
- usar material adequado, como tênis e roupas leves.

LEMBRE-SE: A CRIANÇA PRECISA DO APOIO DE UM ADULTO.

APRENDER COM O BRINCAR

Seja montando um jogo, equilibrando-se em um pé, ou desviando de obstáculos, estamos desenvolvendo diversas habilidades motoras que vão sendo aperfeiçoadas a cada brincadeira.

Além disso, o exercício do brincar proporciona-nos a oportunidade de aprender também no contexto socioafetivo, em que são explorados aspectos como cooperação, autocontrole e negociação.

Essas atividades igualmente colaboram com a saúde emocional das crianças e de todos os envolvidos

Vamos nos exercitar brincando?

BRINCADEIRAS CORPORAIS

Assista aos vídeos e tente acompanhar, movimentando seu corpo:

Exercícios pais e filhos

<https://www.instagram.com/p/B-FXwtuF7-a/?igshid=p0zao7tvcv3>

Desafio da bola de meia

<https://youtu.be/w6ii2080meU>

Desafio copo maroto

<https://www.youtube.com/watch?v=fL395TnJy4o>

Construção de brinquedo pais e filhos

<https://youtu.be/6lCMxQhBG00>