



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;

## BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA DURANTE O ISOLAMENTO

Em tempos de isolamento social, a falta de movimento pode causar irritação, ansiedade, aumento do estresse e consequente diminuição da imunidade.

Manter-se ativo de maneira segura é muito importante para o desenvolvimento biopsíquico e emocional da criança.

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

Vamos aproveitar o período de isolamento em casa para nos aproximarmos.

Conte conosco!

# BRINCADEIRAS CORPORAIS

A PERCUSSÃO CORPORAL , além de ser uma brincadeira, auxilia no desenvolvimento da coordenação motora, na ativação da circulação do sangue, melhora a concentração, a memória, o bem-estar físico e mental e a redescoberta do próprio corpo.

E fica ainda mais divertida quando praticada em duplas ou grupos.

Que tal movimentar-se em **FAMÍLIA?**

# BRINCADEIRAS CORPORAIS

Assista aos vídeos e tente acompanhar movimentando seu corpo.

[https://www.youtube.com/watch?v=C\\_pu-jnl4L0&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=C_pu-jnl4L0&feature=youtu.be)

<https://www.youtube.com/watch?v=UkFs5glUMjw&feature=youtu.be>

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Gostaram das atividades?

Continuem fazendo ao longo da semana.

Na próxima semana, teremos mais!

Até breve.