

## PLANO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

AULAS DO DIA 20/07 A 03/08

PROFESSORA: **DANIELA TINELI**

1º ANO **PROFESSORA MARINÊS**

### ATIVIDADE 01

ATIVIDADE: TELEFONE SEM FIO

OBJETIVO: AUDIÇÃO, CONCENTRAÇÃO, ORALIDADE E MEMÓRIA.

DESENVOLVIMENTO: EM FILA: O PRIMEIRO DA FILA COCHICHA NO OUVIDO DO FAMILIAR MAIS PRÓXIMO UMA PALAVRA OU FRASE. ESTE FAZ O MESMO COM O SEGUINTE, E ASSIM POR DIANTE. O ÚLTIMO DIZ EM VOZ ALTA O QUE ENTENDEU, E A GRAÇA ESTÁ AI; GERALMENTE É BEM DIFERENTE DAQUILO QUE O PRIMEIRO FALOU.

### ATIVIDADE 02

ATIVIDADE: JOGO DE ESPELHO

OBJETIVO: ATENÇÃO, NOÇÃO DOS MOVIMENTOS DO CORPO, CONCENTRAÇÃO, CONHECIMENTO SOBRE O CORPO.

DESENVOLVIMENTO: UM RESPONSÁVEL FICA NA FRENTE DO ALUNO (A), A CERCA DE 30CM DE DISTÂNCIA, E CONVIDE-O (A) COPIAR TODOS OS MOVIMENTOS. EXEMPLO: ESTIQUE OS BRAÇOS PARA O CÉU, PARA FRENTE PARA OS LADOS, CORRA NO LUGAR, AGACHE, IMITE UM MACACO, UM SAPO OU QUALQUER ANIMAL. MUDE O PAPEL E O ADULTO COPIA OS MOVIMENTOS DO ALUNO(A).

### ATIVIDADE 03

ATIVIDADE: FRASCO DE DIVERSÃO.

OBJETIVO: ESTIMULAR A COORDENAÇÃO MOTORA, NOÇÃO DE ESPAÇO, CRIATIVIDADE.

MATERIAL: UM FRASCO.

DESENVOLVIMENTO: CRIAR CARTÕES ESCRREVENDO AÇÕES E MOVIMENTOS DIVERTIDOS EM CADA UM:

- FINJA ESTAR EM UMA BANDA DE ROCK POR 1 MINUTO;
- EMPURRE A PARECE POR 30 SEGUNDOS;
- FAZER 20 POLICHINELOS;
- DAR UMA ABRAÇO EM ALGUÉM;

- SALTAR 10 VEZES;
- FICAR EM ESTATUA POR 20 SEGUNDOS;

E OUTROS QUE VOCÊ E SUA FAMÍLIA PODEM CRIAR, COLOQUE AS CARTAS EM UM RECIPIENTE, CADA JOGADOR COMPRA UMA E FAZ O MOVIMENTO INDICADO.