

## PLANO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

AULAS DO DIA 03/08 A 17/08

PROFESSORA: **DANIELA TINELI**

1º ANO **PROFESSORA MARINÊS**

### ATIVIDADE 01

ATIVIDADE: A DANÇA DO TRAVESSEIRO

OBJETIVO: AUDIÇÃO, CONCENTRAÇÃO, AGILIDADE, VELOCIDADE

DESENVOLVIMENTO: COLOQUE UM TRAVESSEIRO NO CHÃO, COLOQUE UMA MÚSICA E COMECE A DANÇAR, UM DOS JOGADORES DIZ “TRAVESSEIRO”. QUEM CONSEGUIR SE SENTAR NO TRAVESSEIRO, GANHA. O TRAVESSEIRO DEVE FICAR NO MEIO DOS DOIS E OS PARTICIPANTES DE COSTAS. OUTRA VARIAÇÃO É QUEM PEGA O TRAVESSEIRO PRIMEIRO. PODE SER FEITO QUANDO ALGUÉM PARAR A MÚSICA OU GRITAR TRAVESSEIRO.

### ATIVIDADE 02

ATIVIDADE: BRINCADEIRA COM ALMOFADAS.

OBJETIVO: NOÇÃO DOS MOVIMENTOS DO CORPO, FORÇA, CONHECIMENTO SOBRE O CORPO, NOÇÃO DE ESPAÇO, FLEXIBILIDADE.

DESENVOLVIMENTO: COLOQUE A ALMOFADA OU UM BICHO DE PELÚCIA NO CHÃO. DEITE E COLOQUE UMA BACIA ATRÁS MAIS OU MENOS 50CM DE DISTÂNCIA. COM OS PÉS PEGUE A ALMOFADA OU O BICHO DE PELÚCIA PARA TRÁS E TENDE ACERTAR A BACIA.

### ATIVIDADE 03

ATIVIDADE: ATIVIDADE DO GRAMPO

OBJETIVO: ESTIMULAR A COORDENAÇÃO MOTORA FINA, NOÇÃO DE ESPAÇO, AGILIDADE

MATERIAL: GRAMPO DE ROUPA E PAPEL REVISTA OU PAPEL TOALHA.

DESENVOLVIMENTO: FAZER VÁRIAS BOLINHAS DE PAPEL AMASSADO ESPALHAR NO CHÃO E COM UM GRAMPO DE ROUPA PEDIR PARA O ALUNO JUNTAR.

