

21 DE SETEMBRO A 05 DE OUTUBRO

EDUCAÇÃO FÍSICA

1º ANO MATUTINO

PROFESSORA: CASSIELEN

ATIVIDADE 1:

- ALONGAR – SE (MESMA SEQUÊNCIA PASSADA EM OUTRAS AULAS);
- 10 POLICHINELOS
- SEPARANDO OS ALIMENTOS PELA COR

EM UM POTE, MISTURE DOIS TIPOS DE FEIJÕES DIFERENTES OU PODE SER FEIJÃO PRETO E MILHO. (DISTRIBUA UMA GRANDE QUANTIDADE). PEÇA PARA A CRIANÇA SEPARAR OS ALIMENTOS DE ACORDO COM A SUA COR. ISSO AJUDARÁ A DESENVOLVER A SUA ATENÇÃO E A COORDENAÇÃO MOTORA FINA, TRABALHANDO O MOVIMENTAR DO PINÇAR COM OS DEDOS.

ATIVIDADE 2:

- ALONGAR – SE (MESMA SEQUÊNCIA PASSADA EM OUTRAS AULAS);
- 10 POLICHINELOS
- SALTOS COORDENADOS

PEGUE ALGUMAS FOLHAS (PODE SER SULFITE, OU ATE MESMO USADAS), VOCÊ PRECISARÁ APENAS DE UM LADO DELA. COM UM LÁPIS, A CRIANÇA DEVERÁ FAZER O DESENHO DE FLECHAS EM CADA FOLHA, COMO NA IMAGEM:



APÓS ISSO, A ATIVIDADE SERÁ PULAR CONFORME PEDEM OS DESENHOS. (DE FRENTE, DE TRAS, DE LADO DIREITO E ESQUERDO). FAZER O CAMINHO E IR DIZENDO PRA ONDE ESTÁ INDO.

ATIVIDADE 3:

- ALONGAR – SE (MESMA SEQÜÊNCIA PASSADA EM OUTRAS AULAS);
- 10 POLICHINELOS
- CAMINHO

COM UM BARBANTE OU CORDA, E ALGUMAS CADEIRAS, FAÇA UM CAMINHO PARA QUE A CRIANÇA ULTRAPASSE POR BAIXO. ELA DEVERÁ ENCOSTAR O MÍNIMO POSSÍVEL NO BARBANTE. O IDEAL É QUE, AO ENCOSTAR VOLTE NO INICIO E TENDE NOVAMENTE.

EXEMPLO:

