



CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL FREI SILVANO

DIRETORA: TATIANA GUERRA

PROFESSORA: DANIELA TINELI

ALUNO(A):.....

TURMA: 3º ANO

TURNO: MATUTINO

ANO: 2021 DATA 02/08/2021

### **ATIVIDADE 01**

**ATIVIDADE:** BOLA NO LENÇOL.

**MATERIAL:** UM LENÇOL OU TOALHA DE BANHO, UMA BOLA OU BALÃO OU BOLA DE PAPEL COM REVISTA OU JORNAL.

**OBJETIVO:** ATENÇÃO, CONCENTRAÇÃO, COORDENAÇÃO MOTORA, EQUILIBRIO, CONTROLAR OS MEMBROS SUPERIORES.

**DESENVOLVIMENTO:** ESSA ATIVIDADE É MUITO FÁCIL DE FAZER, PODE SER EM DOIS OU MAIS PARTICIPANTES. COLOCA UMA BOLA, UM BALÃO OU UMA FOLHA DE REVISTA AMASSADA (FORMANDO UMA BOLA) E DEIXA NO MEIO DO LENÇOL OU DA TOALHA DE BANHO. O OBJETIVO DA ATIVIDADE É NÃO DEIXAR A BOLA CAIR NO CHÃO. A ATIVIDADE REQUER QUE FAÇA MOVIMENTOS DE JOGAR A BOLA PARA CIMA E QUANDO ELA VOLTAR DEVERÁ CAIR EM CIMA DO LENÇOL OU TOALHA. ALÉM DE DIVERTIDO, TRÁS VÁRIOS OBJETIVOS COMO: ATENÇÃO, CONCENTRAÇÃO, COORDENAÇÃO MOTORA, EQUILIBRIO, CONTROLAR OS MEMBROS SUPERIORES.





## **ATIVIDADE 02**

**ATIVIDADE:** GINÁSTICA COM ELEMENTOS

**OBJETIVO:** COORDENAÇÃO MOTORA AMPLA, HABILIDADES PARA DESENVOLVER A ORTOGRAFIA (ESCRITA), DESENHOS ETC.

**MATERIAL:** TOALHA DE BANHO OU FITA. A FITA PODE SER FEITA COM PAPEL CREPOM.

**DESENVOLVIMENTO:** SE UTILIZAR A TOALHA ELA DEVE ESTAR EM FORMA DE ROLO, E PEGAR NEM UMA DAS PONTAS E FAZER O MANUSEIO DE FORMA LIVRE.

- EXECUTAR MOVIMENTOS COM A FITA OU A TOALHA: EM CIMA DA CABEÇA, DO LADO DIREITO, DO LADO ESQUERDO, Á FRENTE.
- EXECUTAR MOVIMENTOS VARIADOS COM A FITA OU A TOALHA: ONDAS CÍRCULOS, ESPIRAIS, LANÇAMENTOS PARA FRENTE E ARA TRÁS.
- LANÇAR A FITA OU A TOALHA PARA CIMA (SOLTANDO-A DA MÃO), SALTAR E PEGAR.
- MANUSEÁ-LA EQUILIBRANDO SOBRE UM DOS PÉS.
- DESLOCAR-SE PELO ESPAÇO LIVRE, EXECUTANDO MOVIMENTOS VARIADOS COM A FITA OU TOALHA.
- GIRAR O CORPO, EXECUTANDO MOVIMENTOS VARIADOS.



### **ATIVIDADE 03**

**ATIVIDADE:** ANDAR DE PERNAS AMARRADAS.

**OBJETIVO:** CONCENTRAÇÃO, COORDENAÇÃO, EQUILÍBRIO, NOÇÃO DE ESPAÇO.

**DESENVOLVIMENTO:** O ALUNO E O RESPONSÁVEL OU PODE SER DUAS CRIANÇAS, DEVERÃO AMARRAR AS PERNAS COM UMA CORDA PEQUENA OU UM CADARÇO. DEVERÁ SER A PERNA DIREITA DE UM

PARTICIPANTE E A PERNA ESQUERDA DE OUTRO. AO SINAL A DUPLA TERÁ QUE SE DESLOCAR PARA FRENTE POR DETERMINADOS LUGARES.

