



ESCOLA DE EDUCAÇÃO BÁSICA MUNICIPAL MADRE LEONTINA

PROFESSORA: ELIANE TREVISOL

TURMA: PRÉ II

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

ALFABETO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Esta atividade apresenta um exercício para cada letra. O aluno deverá realizar as atividades de acordo com as letras do seu nome. O objetivo é movimentar-se, fazer atividade física de uma forma diferente, então brinquem, movimentem-se e divirtam-se, mas não esqueçam de fazer os registros através de fotos ou vídeos. Postem no grupo do WhatsApp identificando o aluno e turma .

Observação: pode realizar a atividade com o nome completo da criança. Explorando mais os movimentos e exercícios

SOLETRE SEU NOME

A- Levantar os braços 10 x (vezes)

B- Movimentar o quadril 10 x

C- Ponta do pé 10 x

D-Sentar e levantar da cadeira 5 x

E-Joelho na mão 10x

F-Corrída lateral 10 x

G-Pedalar deitado 10 x

H-Deitado abraçar joelho 10 x

I-Corrída no lugar 20 x

J-Corrída para frente e para traz 10 x

K-Levantar os braços 15 x

L-Movimentar o quadril 15 x

M- Ponta dos pés 10 x

N- Sentar e levantar da cadeira 10 x

O-Joelho na mão 15 x

P-Corrída lateral 15 x

Q-Pedalar deitado 20 x

R-Deitado abraçar joelhos 15x

S-Corrída no lugar 15 x

T- Corrída para frente e para traz 15 x

U- Corrída no lugar 10 x

V- Movimentar o quadril 10 x

W-Ponta dos pés 15 x

X-Joelho na mão 10 x

Y-Pedalar deitado 10 x

Z- Corrída no lugar 10

Esta atividade envolve toda a família, então brinquem, movimentem-se e divirtam-se, mas não se esqueçam de fazer os registros através de fotos ou vídeos.



ESCOLA DE EDUCAÇÃO BÁSICA MUNICIPAL MADRE LEONTINA
PROFESSORA: ELIANE TREVISOL
TURMAS: PRÉ II
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

VAI E VEM

POSIÇÃO: Livre

OBJETIVO: Desenvolver noções de deslocamento e espaço.

Essa atividade favorece o deslocamento da criança de diferentes formas (andando correndo, engatinhando ou saltando). Além de trabalhar noção espacial e conceito de perto e longe.

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO: Amarrar barbante ou fita em um brinquedo, fazer a criança caminhar, puxar, arremessar o brinquedo segurando o barbante para puxar o brinquedo depois.

Brinque com a criança:

- * Incentive a puxar o brinquedo pela casa;
- * Estimule a criança a puxar o brinquedo explorando formas diversas de deslocamento (caminhando de frente de costas, correndo, gatinhando e saltando)
- * Incentive a arremessar o brinquedo e puxar de volta;
- * Pergunte se o objeto (brinquedo) está perto ou longe
 - * O que acontece se puxar forte ou fraco?

Deixe a criança criar possibilidades e divirtam-se!

Aguardo fotos e vídeos com o desenvolvimento dessa atividade

Um grande abraço a todos !
