



Escola de Educação Básica Municipal Madre Leontina

Professora: Eliane Trevisol

Turma: PRÉ II

Período de execução das atividades: 06 a 10 de abril de 2020

Disciplina: Educação Física

COORDENAÇÃO MOTORA

Coordenação motora é a capacidade de usar de forma mais eficiente os músculos esqueléticos (grandes músculos), resultando em uma ação global mais eficiente, prática e econômica. Este tipo de coordenação permite a criança ou adulto dominar o corpo no espaço, controlando os movimentos mais rudes.

Na Educação Física temos a preocupação de trabalhar o corpo como um todo, para o bom desenvolvimento da coordenação motora de cada aluno. Para a prática das nossas experiências vamos iniciar com a coordenação motora fina ou motricidade fina, pois o desenvolvimento da motricidade, em especial dos pequenos músculos, pode ser desenvolvido e aprimorado diariamente de diversas formas, e algumas dessas formas são bem simples e práticas. Muitas vezes temos ferramentas muito proveitosas ao nosso alcance e não sabemos. As revistas entram nesse rol de ferramentas que os pequenininhos adoram!

Trabalhar movimentos de rasgar desde os primeiros anos de vida contribui e muito para a futura aquisição da escrita. Estimular os músculos das mãos garante que a criança tenha mais facilidade em realizar os movimentos necessários para se desenvolver integralmente no momento em que for aprender a escrever.

Nossos pequenos amam rasgar as folhas das revistas, e são estimulados a rasgarem pedaços cada vez menores, aumentando o grau de dificuldade, mas em contrapartida aumentando também o desenvolvimento e as habilidades manuais além da coordenação viso-motora.

O que o aluno poderá aprender com esta aula

Recuperar brinquedos infantis atualmente em desuso.

Desenvolver e estimular a coordenação motora.

Estimular a cooperação entre alunos e pais.

Trabalhar com materiais recicláveis.

Estratégias e recursos da aula

As experiências propostas para nossos alunos como trabalho a ser desenvolvido na disciplina de Educação Física para semana que vem, é confeccionar uma ou várias bolas (as) de meia utilizando jornais velhos e meias que apresentem algum problema (podem estar sem elasticidade, desfiadas ou até mesmo sem par). Estas bolinhas de meia serão utilizadas para o desenvolvimento de outras atividades.

1ª Atividade – Confeccionando a Bola de Meia

Material: meia, jornal ou folhas de revistas

O aluno (a) deverá fazer com o auxílio dos pais uma bola de jornal amassando bem e sobrepondo cada uma das folhas de jornal que lhes foram entregues, de modo a fazer uma grande bola de jornal.

Como fazer bolas de meia



É muito comum perderem-se pés de meia, ou se descartarem meias velhas pelo seu aspecto, porém justamente estas meias podem servir para confecção de divertidas bolas de meia.

É fácil e divertido fazê-las, e mais ainda brincar com elas, pois não machucam, nem quicam.

Amasse uma folha dupla de jornal, ou revista, no formato de uma bola e a insira dentro da meia. Deixem que a criança rasgue, amasse e tente formar a bola.



Torça a meia bem apertado, de maneira a ir dando o formato de bola.



Repita a torção tantas vezes quantas necessárias para chegar ao limite da meia.



Com uma agulha e um fio de linha forte e duplo costure as bordas da meia com um ponto alinhavo, repuxando bem para ficar firme. Não se esqueça de ir modelando o formato da bola enquanto faz as torções.



Se desejar uma bola maior, coloque mais uma meia por cima, repetindo o processo, ou coloque já no início uma bola de papel jornal maior.

Também o comprimento da meia e sua textura podem ajudar a fazer bolas maiores.



2ª Atividade

De posse da Bola de Meia confeccionada por ele próprio (com ajuda dos pais) cada aluno será estimulado a fazer alguns movimentos com sua bola de meia.

O primeiro movimento será de lançar a bola para cima e agarrar sem deixar cair, tanto o lançamento quanto o agarre serão feitos com as duas mãos. Os pais deverão determinar se a bola será lançada alta, baixa ou média, perto ou longe.

Dica

1 - Objetivando criar novos desafios e motivar os alunos (filho) deverá solicitar que após lançar a bola para cima o aluno bata uma palma antes de agarrá-la, quando a maioria da turma estiver dominando bem esse exercício poderá ser, sucessivamente, aumentado o número de palmas. Para conseguir executar corretamente essa atividade os alunos deverão coordenar a altura do lançamento com a necessidade do número de palmas a serem executadas.

2 –Os pais poderão variar ainda mais essa atividade solicitando que o lançamento da bola de meia para cima seja feito com pé e a bola seja agarrada com as mãos.

Obs: explore o máximo de possibilidades possíveis, use a criatividade, brinque e estimule seu filho (a)

3ª atividade:

Utilizando um balde ou cesto de roupa, o aluno será posicionado a uma distância que ele seja capaz de arremessar suas bolas (utilizar as bolinhas de meia, e bolas de vários tamanhos se tiver) em direção ao cesto os pais deverão participar com seu filho e computar os pontos.

O segundo exercício dessa atividade será feito com os pés em um chute o aluno deverá acertar o balde ou cesto que deverá estar deitado representando uma trave (gol) e também serão computados os pontos conquistados.

4ª - Atividade

Pegar várias bolinhas pode ser de vários tamanhos, (grande, pequena, media, de meia, de plástico, de futebol...) em cada bolinha escreva ou cole as letras do nome do seu filho.

Depois misture as bolas e peça para ele pegar a bola com as letras do seu nome e coloque uma bola ao lado da outra formando seu nome.

Pode deixar as bolas a uma certa distância para a criança ir buscar e trazer no local determinado pelos pais, uma de cada vez até montar seu nome.



Aguardo as fotos e vídeos das atividades realizadas.

E divirtam- se muiiitoo!!!!

Um beijão para meus pequeninos. Saudades de vocês