

ESCOLA MUNICIPAL ESCOLA MUNICIPAL ENGENHEIRO CARLOS ROHM II		
Nome do aluno:		Semana 6
Professor:	Data: 16/04/2021	Turma: Jardim II
Campos de Experiência: Traços, sons, cores e formas. Espaço, tempos, Quantidades, relações e transformações. Corpo, Gestos e Movimentos.		

16/04/2021 - SEXTA-FEIRA

ARTES

Atividade: Mandala de rolinho de papel

Aplicação: Continuando o trabalho da aula anterior.

Faça várias linhas na direção horizontal do rolinho de papel com uma distância de 1cm. Podem fazer como julgarem ser mais fácil e de acordo com a disponibilidade de rolinhos da família. Orientar a criança, com uma tesoura sem ponta, para cortar nas linhas marcadas. Ela pode errar, faz parte do aprendizado.

Depois de cortado monte a mandala colando os rolinhos conforme as imagens.

Que a mandala seja um lembrete dos exercícios do livro do coelhinho que não sabia esperar, da aula passada.

Materiais: rolinhos de papel, régua, tesoura, cola branca.

Duração 1 aula.

Link do vídeo explicativo:

https://youtu.be/4L3dl_BAcSc

EDUCAÇÃO FÍSICA YOGA INFANTIL

A prática da Yoga para criança trabalha várias posturas que inclui a força, a flexibilidade, coordenação motora, respiração, concentração, ajudando o fortalecimento dos ossos e músculos, auxiliando no crescimento.

Tem como maior objetivo ajudar a cuidar da mente e relaxar o corpo, fazendo com que a criança controle suas emoções e tenha uma vida mais harmoniosa e equilibrada.



Desenvolvimento: para realizarmos os movimentos da Yoga, vamos escolher um local tranquilo e que tenha colchonete, tatame ou até mesmo no tapete da sala de casa. Podemos também, se possível colocar uma música suave de relaxamento.

- Escolha quantas posturas quiser fazer!!! 😊



ALGUMAS POSIÇÕES POSSÍVEIS:

Postura da vela: deitar de costas no chão, pernas juntas e estendidas. Levantar as pernas, em seguida o quadril. Cotovelos apoiados no chão, estender as pernas bem para cima com os pés juntos.

Postura do cachorrinho: a criança se posiciona com os quadris levantados e cabeça baixa.

Postura da borboleta: a criança precisa ficar sentada com a sola dos pés juntos.

Postura do barco: a criança pega nos pés e mãos dos outros companheiros da aula de yoga.

Postura da tartaruga: a criança precisa ficar sentada, com as pernas estendidas e as mãos agarradas aos pés.

Postura da árvore: nessa postura a criança deve imaginar que é uma árvore e por isso precisa ficar com a postura ereta e imaginar suas raízes fincadas no solo; depois, deve deslocar a sola de um dos pés para a parte interna da perna contrária e mantê-la ali pelo tempo que conseguir. Levantar os braços acima da cabeça e manter estabilizado.

Postura da cobra: a criança se deita com barriga para baixo e com a ajuda das mãos consegue levantar o tronco superior.

Postura do guerreiro: a criança posiciona uma perna para frente, a flexiona e mantém a outra esticada. Além disso, precisa levantar os braços.

Postura de saudação ao sol: essa é uma das posturas mais simples. A postura é realizada quando a criança posiciona as pernas em paralelo com a ponta dos pés.

No final da brincadeira, escolha a postura que mais gostou e tire uma linda foto.



Obs: enviar a devolutiva para o meu e-mail: lilianedfisica3jd@gmail.com

Boa aula!