

ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO

Nome do aluno:		Semana 22
Professores: Fred Madureira	Data: 16/08 A 20/08/2021	Turma: Jardim I
Campos de Experiência: “Corpo, gestos e movimentos”. OBJETIVO DE APRENDIZAGEM (EI03CG02) Demonstrar controle e adequação do uso de seu corpo em brincadeiras e jogos, escuta e reconto de histórias, atividades artísticas, entre outras possibilidades.		

Alongamento divertido “O Mundo de Kaboo”

Além de divertido o alongamento, ativa a circulação, melhora a postura, acalma e ajuda na concentração, além de preparar fisiologicamente o corpo para o exercício seguinte Link : <https://youtu.be/8eE9jiMmwyI>

Primeiro exercício

Em pé mãos entrelaçadas e braços lá
Pra cima iguais na imagem conte até
15



Terceiro exercício pernas afastadas
As duas mãos tentam tocar o chão
Conte até 15



Segundo exercício sentado no Chão
estender as duas pernas e tentar alcançar
Pontas dos Pés.



Quarto exercício

Deitado em decúbito ventral barriga pra baixo

Pegar os dois pés e fazer gangorra como na imagem



Quinto exercício

para coluna vertebral nessa posição

contar 15 segundos



Obs.: Realizar a atividade proposta de calça de agasalho ou moletom e de tênis, no tatame ou tapete da sala.

ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO		
Nome do aluno:	Semana 22	
Professores: Fred Madureira	Data: 16/08 a 20/08/2021	Turma: Jardim I
Campos de Experiência: “Corpo, gestos e movimentos”. OBJETIVO DE APRENDIZAGEM: (EI03CG02) Demonstrar controle e adequação do uso de seu corpo em brincadeiras e jogos, escuta e reconto de histórias, atividades artísticas, entre outras possibilidades.		

Educação física

Circuito individual, marque o tempo de a voz de comando Já:

Circuito delimite uma caminhada no quintal ou dentro de casa.

Coloque algumas cadeiras nesse percurso, a criança deve passar por baixo se arrastando, coloque travesseiros ou almofadas para a criança rastejar por cima, coloque alguns obstáculos que a criança consiga saltar e continuar, durante o percurso a mamãe pode dar uma voz de comando saltando, pulando etc.,



Fonte das imagens acervo Google imagens