

MOVIMENTO E CONSCIENCIA CORPORAL

Esta sessão traz várias atividades para o trabalho com o corpo:

1. Respiração pg. 01
2. Brincando de soprar pg. 01
3. A bexiga não pode cair pg. 01
4. Fazendo gols pg. 02
5. Dançando ritmos variados pg. 02
6. Relaxamento com música pg. 02

RESPIRAÇÃO

Esta atividade visa levar o aluno a se conscientizar de sua respiração. Também pode ser usada no relaxamento ou após atividades físicas, e como complementação da atividade da pg. 43 do livro 3 anos – integrado.

- Hoje vamos prestar atenção em nossa respiração. Imagine que você é uma bexiga.
- Vamos encher a bexiga, inspirando pelo nariz?
- Agora vamos esvaziar a bexiga, soprando com a boca. Você pode inclusive colocar a mão na frente da boca para sentir o ar saindo dela.

Repetir várias vezes o exercício.

BRINCANDO DE SOPRAR

Esta atividade pode ser feita como complementação da atividade da pg. 43 do livro 3 anos – integrado.

Vamos brincar de soprar? Pegue uma folha de revista e amasse bem, formando uma bola.

Coloque a bola em cima da mesa e sopre, fazendo ela se mexer! Você pode tentar fazer a mesma coisa com uma bola de algodão.

A BEXIGA NÃO PODE CAIR

Esta atividade visa levar o aluno a se conscientizar de seu corpo, suas potencialidades e limites. Trabalha a coordenação visomotora. Também pode ser usada como complementação da atividade da pg. 50 do livro 3 anos – integrado.

- Levar os alunos para um espaço amplo.

- As crianças irão andar pelo espaço, jogando a bexiga ao ar e pegando-a novamente, tentando não deixá-la cair no chão.

- Outro modo de fazer a atividade e bater com a mão na bexiga sempre que esta descer, levantando-a ao novamente e tentando não deixá-la cair.

Como atividade extra pode-se dar uma bexiga vazia para cada aluno, para que tentem enchê-las.

FAZENDO GOLS

Esta atividade visa levar o aluno a se conscientizar de seu corpo, suas potencialidades e limites. Trabalha a coordenação motora dos pés e pernas e também pode ser usada como complementação da atividade da pg. 58 do livro 3 anos – integrado.

Serão necessários dois objetos (duas caixas, duas cadeiras, etc.) de modo a delimitar um gol, e uma bola.

Cada aluno se colocará a uma distância, terá três chances de chutar e marcar um “gol”.

Para trabalhar a coordenação motora de ambas as pernas, depois que as crianças estiverem bem familiarizadas com a brincadeira, solicitar que tentem chutar usando primeiro uma perna, e depois a outra.

DANÇANDO RÍTMOS VARIADOS

Levar para a sala de aula Cd's com músicas que contenham ritmos musicais variados. Tocar a música solicitando aos alunos que dançam ou se desloquem pela sala de acordo com a música.

RELAXAMENTO COM MÚSICA

Em uma atividade de relaxamento, tocar músicas clássicas.