ESCOLA CEME RECANTO DA CRIANÇA / CEME GENTE PEQUENA

ATIVIDADES REMOTAS / NÃO PRESENCIAIS

PROFESSORA: SILVANIA DE LIMA

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

SÉRIE: DE PRÉ I AO 2° ANO

DATA: 05/06/2020

ALUNO (A): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. COORDENAÇÃO MOTORA – AGILIDADE

A AGILIDADE é a capacidade física de deslocar o corpo no espaço o mais rápido que seja possível mudando o centro da gravidade sem perder se quer o equilíbrio nem a coordenação.

MATERIAL: 4 cadeiras, ou 4 brinquedos ou 4 calçados.

ATIVIDADE: com ajuda de um adulto deverá dispor 4 cadeiras formando um quadrado com o tamanho de dois metros cada lado ou mais, feito isto a criança se posiciona em um ponto de saída, ao sinal dado pelo adulto a criança deverá percorrer a trajetória estipulada tocando em cada cadeira o mais rápido que conseguir. Pode-se utilizar um cronometro para cronometrar o tempo em cada desafio, lembrando que deverá fazer 10 repetições do mesmo trajeto.

Exemplo 1: vídeo demonstrativo no Facebook Silvania Lima

Exemplo 2: correr em volta das cadeiras.

Antes de qualquer atividade física devemos alongar.

