
ENSINO FUNDAMENTAL – 1º ANO – EDUCAÇÃO FÍSICA VOLUME ÚNICO

Apostila do 1º ano do Ensino Fundamental, escrita pelo Instituto São Carlos Borromeu. O conteúdo é indicado para estudo individual domiciliar, apoio escolar ou como material didático escolar.





AULA 02

OS BONS HÁBITOS



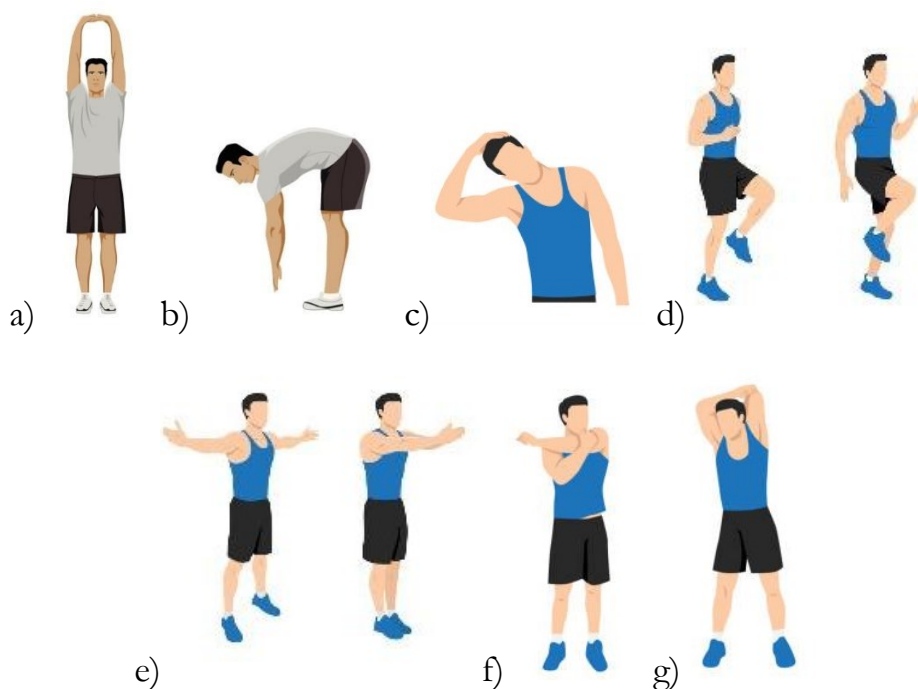
s bons hábitos nos levam a agir de acordo com a vontade de Deus e a buscar a perfeição em nossa relação com Ele e com os outros através das virtudes!

ALONGAMENTO E AQUECIMENTO – ATIVIDADE 01

Preparação para ouvir, silenciar-se e entender as atividades da aula.

Repetiremos os exercícios realizados na aula anterior (a, b, c, d, e), para que eles se tornem naturais no início das atividades, e acrescentaremos mais 2 (f e g). **Importante ter clareza de que este momento é uma preparação não apenas do corpo, mas de estar atento ao educador.**

- a) braços acima da cabeça espreguiçando, e contando até 10;
- b) pernas estendidas e pés juntos tentando tocá-los, e contando até 10;
- c) flexionar o pescoço para um dos lados com a ajuda da mão contando até 10 e repetir do outro lado;
- d) corrida sem sair do lugar, contando até 10;
- e) girar os braços 10 vezes para a frente e 10 vezes para trás (siga as imagens da aula anterior);
- f) flexionar o ombro à frente do tronco, segurando o cotovelo com o braço estendido, colocando o queixo sobre o ombro, contando até 10, e repetir do outro lado;
- g) flexionar o cotovelo, segurando-o com a outra mão, atrás da cabeça, contando até 10, e repetir do outro lado.



LOCOMOÇÃO – ATIVIDADE 02

Locomoção é o ato ou capacidade de se mover ou deslocar de um lugar para outro. É a habilidade de movimentar o corpo de forma coordenada e controlada, seja caminhando, correndo, nadando ou realizando outros tipos de deslocamento físico. A locomoção é uma função fundamental para a autonomia e a independência.

O ser humano começa a desenvolver a locomoção por volta dos três ou quatro meses de vida, quando é comum observar um bebê deitado e rolando de um lado para o outro. Aos sete ou oito meses, a maioria dos bebês começa a engatinhar e, posteriormente, a andar. Com o tempo, a locomoção se torna mais eficiente. No dia a dia, a locomoção é essencial para a prática de diversas atividades físicas, exigindo domínio corporal para executá-las com eficiência.

Faça duas linhas, deixando um grande espaço entre elas. O aluno deverá se locomover de um lado ao outro, seguindo os comandos do educador:

- Andando de costas, com um pé só, com quatro apoios, com a barriga no chão, de lado, saltitando, com passos curtos, com passos longos, na ponta dos pés, nos calcanhares, de joelhos, rolando, saltando, girando, etc.
- Agora, locomover-se com os comandos acima, porém bem rápido, correndo, mas com destreza.



Dicas importantes: Se o espaço for pequeno, a atividade pode ser realizada em um círculo, mudando o jeito de se locomover e a direção ao comando do educador. O educador poderá dizer nomes de animais, e pedir que a criança se locomova como eles. O importante é variar as maneiras de locomoção, estar atento às dificuldades e corrigi-las e/ou ajudar, caso necessário.

FLORESTA (JOGO DE PERSEGUIÇÃO) – ATIVIDADE 03

Com suas variações. Ver orientações na Aula 01.

Os jogos, e algumas atividades, serão importantes realizarmos mais de uma vez, para contribuir com o desenvolvimento das virtudes (perseverança, determinação, respeito às regras, cooperação, paciência e empatia). Repetir, permite a consolidação de habilidades motoras, aprimoramento de técnicas, desenvolvimento da coordenação e familiarização com as regras do jogo. Além disso, proporciona a oportunidade de aprendizado contínuo (aprender com o erro), melhora o desempenho e promove a diversão e o engajamento, possibilitando a socialização, o trabalho em equipe e o respeito mútuo.

Os jogos repetidos permitem que o aluno aprenda a lidar com desafios e frustrações, a desenvolver estratégias e a tomar decisões rápidas, oferecendo oportunidades para que experimente diferentes papéis e posições, estimulando a criatividade e a imaginação, desenvolvendo também habilidades cognitivas e emocionais, características importantes não apenas para o contexto esportivo, mas também para a vida cotidiana da criança.

Materiais: fitas de TNT, cones e bambolês.

Orientação: Antes de iniciar o jogo, relembre as virtudes da aula anterior, *coragem e prudência*, incentivando sua prática durante o jogo.

Formem-se 4 equipes, cada uma usando uma cor de fita, sendo caçador, passarinho, abelha e leão. Cada equipe tem uma “casa” (um cone) onde, se tocado, “não pode ser pego”. Quem é pego permanece agachado no lugar onde foi pego, podendo ser liberto por um colega da mesma equipe. Para livrar o colega que está agachado *deverá imitar o personagem correspondente* (caçador, passarinho, abelha ou leão) na sua frente (na frente de quem: do educador ou do colega agachado?). Além das casas, espalhe bambolês que serão as “cavernas” onde qualquer um poderá se “esconder” e não ser pego por alguns segundos. Ganha o jogo quem, ao final do mesmo, estiver em pé. Vencerá também a

equipe que tenha conseguido fazer com que aqueles que a perseguiam fiquem todos agachados ao mesmo tempo.

Para a Educação Domiciliar: se não houver outras crianças (pelo menos 3), pode ser jogado o adulto e a criança, sendo o leão e a abelha, trocando os papéis quando for pego; ou aproveitar um momento que tenha outras crianças para ensinar o jogo e brincar. Não deixe que a criança vença com facilidade; é importante que ela seja desafiada, vença (se merecido) e perca, mesmo jogando com o adulto, e reconheça que é valioso o esforço, o sacrifício.



AULA 06

VIRTUDE DA PACIÊNCIA E ROLAMENTO PARA A FRENTE (CAMBALHOTA)

ALONGAMENTO – ATIVIDADE 01



reparação para a aula. Peça que o aluno faça em silêncio, fique atento à respiração, os movimentos, e aos comandos do educador.

Converse com a criança sobre a **virtude da paciência**, que é superar uma dificuldade ou esperar um bem desejado que tarda a chegar, suportando com alegria e serenidade. É importante para seu desenvolvimento. E esta virtude será necessária para os alongamentos e para a flexibilidade desta aula e das próximas.

Repetiremos os alongamentos da Aula 5.

A) Com as pernas entrelaçadas, estender os braços acima da cabeça, estendendo todo o tronco como se fosse tocar o céu.

B) Pernas entrelaçadas, postura ereta, flexionar o pescoço com a ajuda da mão, 15 segundos de cada lado.

C) Com a postura ereta, juntar as solas dos pés, trazendo-os para perto, e mover os joelhos em direção ao chão.

D) Com a postura ereta, flexionar o tronco, levando o braço ao lado da cabeça. Um lado de cada vez.

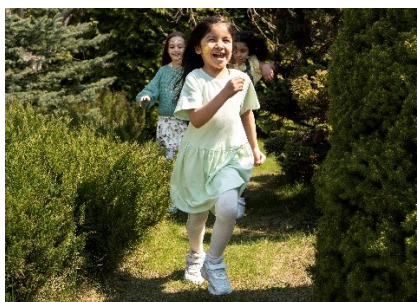
E) Pernas estendidas e pés unidos, flexionar o tronco para a frente, buscando tocar a ponta dos pés.

F) Pernas estendidas e pés bem afastados, flexionar o tronco para a frente, levando as mãos o mais distante possível e encostando o tronco no chão.



PEGA-PEGA GELO – ATIVIDADE 02

Um aluno (ou mais) é o pegador, todos os outros fugitivos. Ao ser pego, o fugitivo permanece parado no mesmo local “congelado”, fazendo uma estátua (peça que os alunos façam estátuas temáticas, ou engraçadas; deixará o jogo mais divertido). Este retornará ao jogo se outro fugitivo o salvar, tocando na sua cabeça. O jogo terminará quando todos os fugitivos forem capturados, ou quando, trocando entre os alunos, todos forem pegadores.



Dicas importantes: o jogo pode ser com apenas 1 pegador, trocando a cada alguns minutos, ou dividir a turma ao meio, sendo metade pegador e metade fugitivo.

Para a educação domiciliar: se não houver mais que uma criança, o adulto poderá jogar com ela. Será divertido! Ou aproveite um momento em que tenha outras crianças para jogar.

ROLAMENTO PARA A FRENTE (CAMBALHOTA) – ATIVIDADE 03

Essa atividade desenvolve a adaptação e o domínio da alternância dinâmica de posições corporais e experimenta a sensação de rolar e recuperar o equilíbrio, promovendo adaptação às rotações.

Prepare um ambiente seguro para essa prática.

Num primeiro momento, o educador poderá auxiliar a criança na execução para evitar lesões.



Agache-se de frente para o colchonete.

Apoie as mãos no chão, deixando-as alinhadas com os ombros.

Apoie o queixo da criança no peito para proteção da cervical; apoie a nuca e oriente-a para não mover a cabeça durante a cambalhota.

Role, movendo a cabeça entre os joelhos (não apoie a cabeça no chão, mas a nuca) e jogue o quadril para cima e para a frente.

Repita várias vezes o movimento, até que a criança sinta confiança em fazer sozinha.

Dicas importantes: Converse com os alunos sobre o local e o movimento propício para esta atividade, para que não se machuquem. Realizar a volta sobre os ombros, fará com que a criança incline para os lados; oriente que faça o rolamento sobre a cervical.

Para a educação domiciliar: Cuidado com o local; procure realizá-lo sobre um suporte no chão (um tapete ou colchonete) e converse com a criança sobre o perigo de realizar a cambalhota sobre a cama ou sofá e cair.



AULA 10

AGILIDADE, EQUILÍBRIO, MANIPULAÇÃO E DESLOCAMENTO

ALONGAMENTO – ATIVIDADE 01



repare o aluno para a aula, posicionando-o no lugar e na postura correta. Instrua-o sobre a postura, respiração e para cada parte do corpo. Execute os movimentos bem devagar. Aproveite para dar instruções importantes para a aula.

- a) Com os pés juntos, levantar os braços lentamente, espreguiçando, e subir na ponta dos pés. Contar até 10.
- b) Com pés afastados e joelhos estendidos, flexionar o tronco na lateral, levando o braço ao lado da cabeça. Contar até 10. Repetir do outro lado.
- c) Com pés afastados e joelhos estendidos, levar a mão ao pé contrário. Contar até 10. Repetir do outro lado.
- d) Sentado com joelhos estendidos e pés afastados, tocar a ponta dos pés. Contar até 10.
- e) Sentado com a sola dos pés juntas e segurando com as mãos, movimentar suavemente os joelhos para cima e para baixo (como asas de borboletas) repetir 10 vezes.
- f) Deitado de barriga para baixo, apoiar as mãos no chão, subir o tronco estendendo os braços e jogando a cabeça para trás (contar vagarosamente até 10).
- g) Corrida no lugar, levantando os joelhos e batendo nas palmas das mãos.

A)

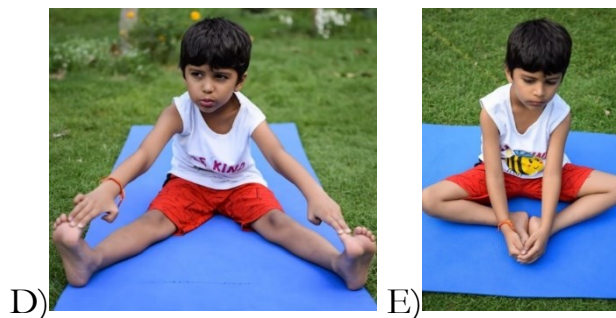


B)



C)





Dicas importantes: Ajude a criança a realizar lentamente os movimentos e a respirar bem devagar.

Educação domiciliar: Essa atividade pode ser realizada em família.

Contar histórias criativas antes de uma atividade física é uma ótima maneira de envolver as crianças e tornar a experiência mais divertida e estimulante. A narrativa deve criar um cenário imaginário que motive as crianças a se movimentarem e a participarem ativamente da atividade física. Além disso, as histórias podem introduzir desafios e objetivos relacionados à prática, transformando-a em uma aventura emocionante.

AS MOEDAS DE OURO – ATIVIDADE 02

Materiais: tampinhas, giz e baldes ou caixas.

Os alunos, divididos em equipes, devem atravessar um gigante ninho de cobras para levar seus tesouros até aos devidos baús. Organize de um lado as tampinhas (moedas) e do outro lado os baldes ou caixas (baús, sendo que cada equipe terá o seu). Entre eles, faça riscos aleatórios no chão (cobras) para que os alunos se desviem. Caso pise em uma das linhas, sai do jogo, ou volta com a tampinha e recomeça o percurso.

O aluno deve pegar apenas uma tampinha de cada vez e levar até ao balde correspondente da equipe, sem pisar nas linhas desenhadas no chão, e voltar pelas laterais para pegar outra tampinha até que elas acabem.

Conta-se o número de tampinhas de cada equipe, e a que somar mais moedas será a equipe vencedora.

Oriente a criança a ir pelo centro da quadra e voltar para buscar outra tampinha pela lateral, para não trombar pelo caminho. Ao término, escolhe-se uma criança de cada equipe para auxiliar na contagem total das tampinhas.

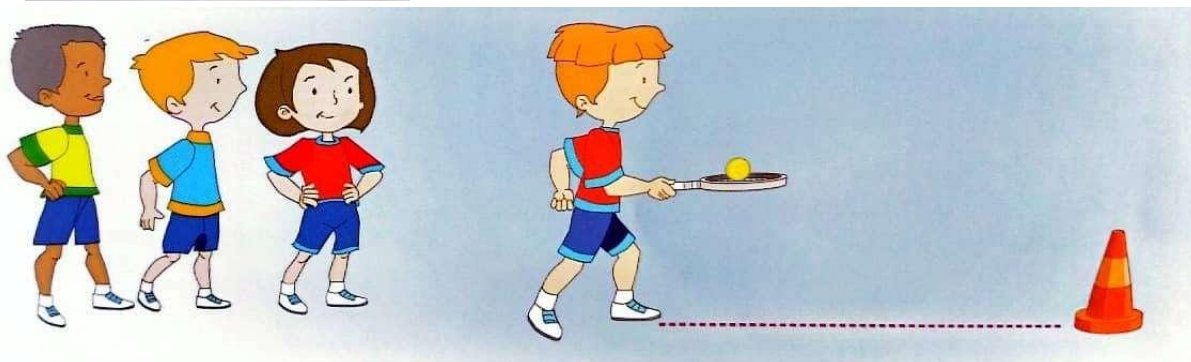
Dicas importantes: Deixe que as crianças auxiliem na contagem das tampinhas.

Esta atividade pode ter outros perigos, como ladrões de moedas (devem desviar de obstáculos), pássaros gigantes (atravessar abaixados), etc; ou criar outras histórias. Pergunte do que a criança tem medo e lembre-a da virtude da coragem que *envolve a capacidade de enfrentar situações desafiadoras, obstáculos e adversidades com firmeza, bravura e determinação. Coragem é a disposição interior de agir com valentia, mesmo diante do medo ou da incerteza. A coragem permite que uma pessoa tome decisões difíceis, defenda suas convicções e enfrente circunstâncias adversas com resiliência. Essa virtude é fundamental para superar desafios, alcançar metas e lidar com situações que demandam força emocional e mental.*

Para a educação domiciliar: Essa atividade pode ser realizada em família, sem equipes.

MANIPULAÇÃO DE OBJETOS COM DESLOCAMENTO – ATIVIDADE 03

Materiais: uma bolinha de tênis ou de meia e uma raquete (podem ser duas camadas de papelão cortadas em forma de raquete e coladas).



O educador deve organizar em uma extremidade da quadra, os alunos, em grupos e em filas, e na outra extremidade um cone para cada fila. Utilizando uma raquete e uma bola de tênis, o primeiro aluno de cada fila, ao sinal do professor, deverá, equilibrando a bola sobre a raquete apenas com uma das mãos, ir até o cone. Ao chegar, troca a raquete de mão e retorna, passando a raquete e a bola para o próximo aluno e dirigindo-se para o final da fila. Repita a atividade dando oportunidade para que os alunos aprimorem a habilidade.

Dicas importantes: Oriente os alunos a manterem o tronco ereto, o braço que segura a raquete, flexionado e paralelo ao chão para evitar que a bolinha caia. Para ajudar a manter o equilíbrio e a postura, o aluno deverá olhar para a frente e movimentar apenas os olhos.

Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família. Desafie a criança a andar pela casa equilibrando a bolinha.



AULA 13

HABILIDADE COM OS PÉS



Nossos pés nos permitem caminhar, correr, ficar de pé e realizar diversas atividades físicas. Eles são fundamentais para o equilíbrio e a locomoção. Além disso, os pés também têm uma grande sensibilidade tátil. A habilidade motora com os pés é fundamental para o crescimento e o desenvolvimento saudável das crianças, importante para o seu desenvolvimento global, estando relacionadas principalmente à **coordenação, equilíbrio e agilidade** ao praticar atividades físicas e em diversas áreas da vida cotidiana e no bem-estar geral.

ALONGAMENTO – ATIVIDADE 01

Preparar o aluno para a aula, atentando-se para uma postura correta, a respiração e os movimentos realizados.

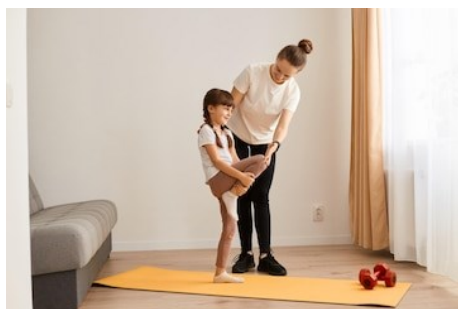
- A) Pés afastados, uma das mãos na cintura e a outra vai ao lado da cabeça acompanhando a flexão lateral do tronco. Contar até 10 e repetir do outro lado.
- B) Um dos pés apoiados no chão, segurar o outro pé atrás do corpo. Contar até 10 e repetir com a outra perna.
- C) Flexionar uma das pernas, segurando no joelho. Contar até 10 e repetir do outro lado.
- D) Com os pés afastados, estender um dos braços e levá-lo estendido do lado contrário do corpo. Contar até 10 e repetir do outro lado.
- E) Sentado, com as pernas estendidas e juntas, tentar alcançar os pés flexionando o tronco. Contar até 10.
- F) Sentado, afastar as pernas e flexionar um dos joelhos, levando o braço do lado da perna flexionada ao lado da cabeça acompanhando a flexão lateral do corpo sobre a perna estendida. Contar até 10 e repetir do outro lado.



A)



B)



C)



D)



E)



F)

Orientações importantes: Ajude o aluno a realizar lentamente os movimentos e a respirar bem devagar. Para os exercícios que exigem equilíbrio, o aluno pode apoiar-se em uma parede ou cadeira, e ir soltando aos poucos.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família. O alongamento também ajuda nas atividades que exigem concentração, objetividade e atenção.

PUXAR PAPEL COM OS PÉS – ATIVIDADE 02

Materiais: 2 pedaços de, aproximadamente, 1 metro de papel higiênico e uma cadeira para cada aluno.

Sentados na cadeira, descalços e com as faixas de papel higiênico à sua frente, utilizando apenas os dedos dos pés, sem desencostar os calcanhares do chão, juntar o papel enrugando e trazendo para debaixo dos pés, como na imagem.



Orientações importantes: O papel higiênico pode ser substituído por uma toalha de rosto.

Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente.

FUTEPANO – ATIVIDADE 03

Materiais: Pano de chão e fita.

Marque nas duas extremidades do espaço de jogo, dois “gols” de aproximadamente 50 cm com as fitas. Descalços, os alunos irão conduzir o pano de chão com os pés até o gol de fita.



Orientações importantes: O piso deve ser plano e sem objetos que possam machucar os pés. O pano não deve ser muito grande.

Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família; ou individualmente, com a criança conduzindo o pano de um lado para o outro.



AULA 18

DESAFIOS PSICOMOTORES



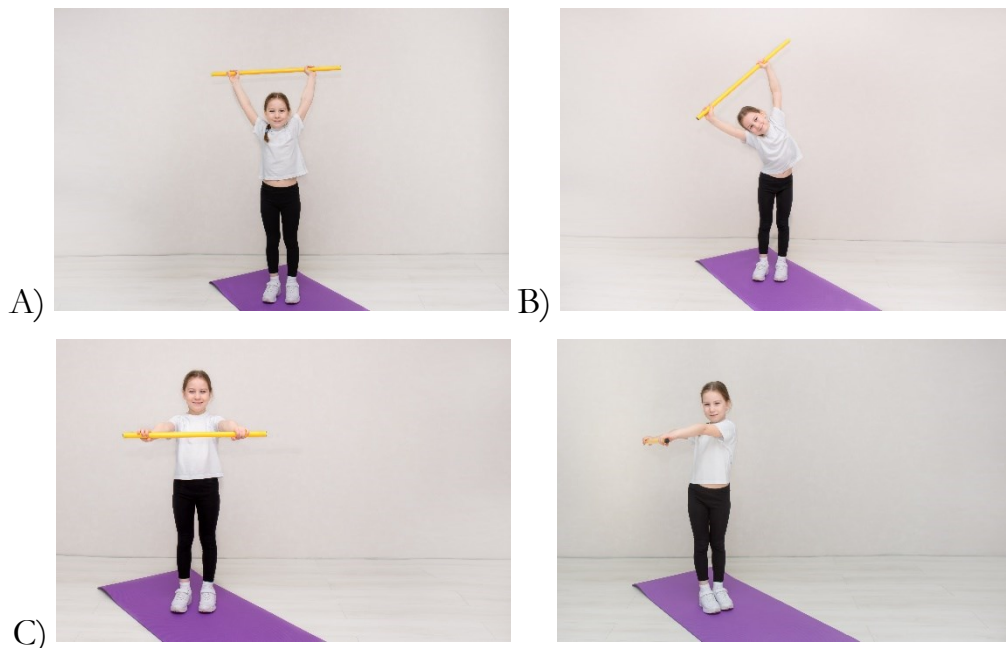
s desafios psicomotores são atividades que estimulam o desenvolvimento das habilidades motoras, perceptivas e cognitivas por meio de desafios e estímulos específicos. Essas atividades podem ser especialmente úteis para crianças, pois contribuem para o desenvolvimento integral, promovendo a coordenação motora, a lateralidade, o equilíbrio, a noção de espaço e outras habilidades importantes.

Essas atividades devem ser divertidas e desafiadoras, ao mesmo tempo em que promovem o desenvolvimento das habilidades motoras e cognitivas.

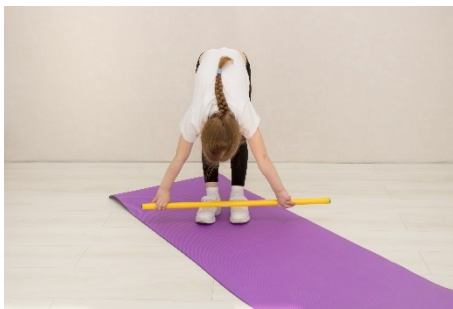
ALONGAMENTO DINÂMICO COM BASTÃO – ATIVIDADE 01

Materiais: um cabo de vassoura.

Preparar para a aula, atentando-se para a postura correta, a respiração e os movimentos realizados até o limite articular.



D)



E)



Descrição:

- A) Pés paralelos, segurando no bastão com as duas mãos na largura dos ombros, braços estendidos. Elevar o bastão acima da cabeça e abaixar, levando-o até tocar nas coxas. Repetir 15 vezes.
- B) Segurando o bastão com braços estendidos acima da cabeça, manter o quadril encaixado e imóvel, flexionar o tronco para os lados alternadamente. Repetir 15 vezes.
- C) Segurando o bastão com braços estendidos à frente do corpo, com os pés fixos, realizar rotação do tronco para os lados. Repetir 15 vezes.
- D) Segurando o bastão com os braços e pernas estendidos, flexionar o tronco levando o bastão até os pés, e subir elevando-o acima da cabeça. Repetir 15 vezes.
- E) Sentado, pernas e braços estendidos, levar o bastão até a ponta dos pés e voltar o tronco na postura ereta. Repetir 15 vezes.

Orientações importantes: Realizar lentamente e respirar a cada movimento.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente ou em família.

DESAFIO DAS BOLINHAS – ATIVIDADE 02

Materiais: giz para desenhar a escada, ou uma escada de agilidade e algumas bolinhas.

Faça o desenho de uma escada no chão (como na foto) e coloque uma bolinha dentro de cada quadrado. O aluno deve segurar a bolinha entre os pés e saltar fora do quadrado e deixá-la, voltando para pegar a próxima. Depois, voltar colocando as bolinhas nos quadrados novamente.



Orientações importantes: As bolinhas podem ser substituídas por outros objetos, pequenos como bichinhos de pelúcia, copinhos plásticos, garrafinhas pet, entre outros.

Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente ou em família.

TRAVESSIA EQUILBRADA – ATIVIDADE 03

Materiais: uma linha no chão (pode ser representada por um pedaço de corda, uma tábua de madeira, marcada no chão com fita adesiva ou giz) e bolinhas (ou outros objetos pequenos).

O aluno deverá andar sobre a linha, tirando as bolinhas de um lado e colocando no outro, como mostra a figura, depois voltar retornando-as onde estavam.



Orientações importantes: Coloque todas as bolinhas de um dos lados, depois coloque-as alternadamente, tornando mais desafiador.

Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente ou em família.



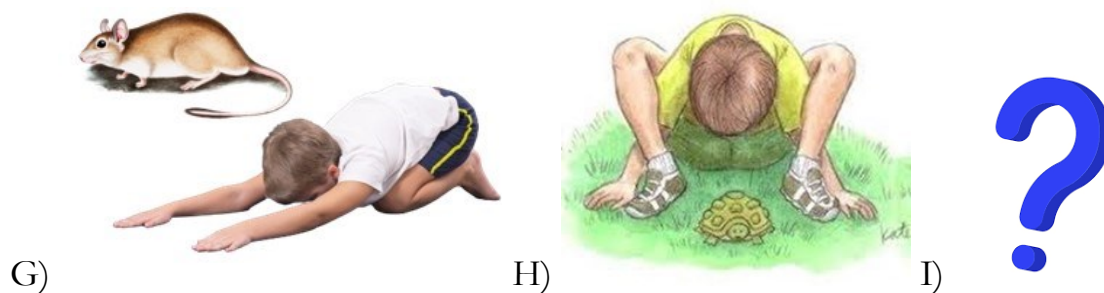
AULA 23

PASSA ANEL E CABO DE GUERRA

ALONGAMENTO ANIMAL – ATIVIDADE 01

O aluno fará uma postura imitando alguns animais. Repetiremos nas próximas aulas deste volume.





Descrição:

- A) Girafa: Um dos braços estendido ao lado da cabeça, flexionando o tronco para o lado contrário. Contar até 10 devagar e repetir do outro lado.
- B) Flamingo: Mãos na cintura, elevar um dos pés, tocando no joelho contrário. Contar até 10 e trocar a perna.
- C) Passarinho: Apoio em um dos pés, braços abertos como no voo de um pássaro, equilibrando e alongando os braços. Contar até 10 e repetir com a outra perna.
- D) Gato: Em quatro apoios, curvar as costas para cima e para baixo, movimentando a cabeça para cima e para baixo, por 10 vezes.
- E) Cobra: Deitado de barriga para baixo, com as pernas unidas, apoiar as mãos próximo do umbigo e levantar o tronco olhando para cima. Contar até 10.
- F) Joaninha: Sentado nos calcanhares, tocando com as mãos, os pés, e cabeça entre os joelhos. Contar até 10.
- G) Rato: Sentado nos calcanhares, estender os braços tocando nas orelhas. Contar até 10.
- H) Tartaruga: Sentado, passar as mãos por baixo dos joelhos flexionados, inclinando o tronco para a frente. Contar até 10.
- I) Peça para o aluno imitar a postura de algum outro animal. Contar até 10.

Orientações importantes: Primeiro fale o animal e veja como a criança irá realizar o movimento; corrija a postura e conte até 10 vagarosamente. Caso o aluno esteja agitado, aumente para 20 segundos cada alongamento. Se ele precisar de ajuda nos movimentos de equilíbrio, ajude-o e vá aos poucos soltando e lhe dando autonomia.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente, em família e em outros momentos, pois, além de aquecer o corpo, desenvolve equilíbrio, concentração, objetividade, atenção e criatividade.

PASSA ANEL – ATIVIDADE 02

Material: Apesar do nome, qualquer objeto pequeno pode fazer o papel do anel, por exemplo, uma pedrinha.

Os alunos ficam com as mãos unidas, mas entreabertas na parte de cima, para que possa receber o anel (ou outro objeto pequeno). O aluno que estiver segurando o objeto deverá encostar nas mãos de quem estiver na brincadeira, passando, ou fingindo passar, disfarçadamente, o objeto para alguém.



Um aluno é escolhido e deverá adivinhar com quem o item está.

Orientações importantes: Esta atividade desenvolve a paciência, a concentração e a lógica, quando for preciso adivinhar com quem está o objeto.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família ou entre amigos.

CABO DE GUERRA – ATIVIDADE 03

Material: uma corda de aproximadamente 6 metros.

Os alunos são divididos em 2 equipes (mínimo 2 alunos, um de cada lado). Cada equipe se posiciona de um lado da corda. Marca-se o meio da corda com um lenço ou um nó, e no chão é feita uma marca que identifica a área de cada equipe a partir do meio (aproximadamente 1 metro de cada lado). Ao sinal do educador, cada equipe deverá puxar a corda para o seu lado. Ganha a equipe que conseguir puxar o outro até atravessar a marcação no chão.



Orientações importantes: As equipes precisam estar niveladas com relação ao número de participantes, idades e alturas, ou seja, nivele o nível de "força" para garantir um jogo mais justo.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família.



AULA 26

JOGOS DE TABULEIRO II – DOMINÓ



xistem muitas variações de jogos de dominó ao redor do mundo, com regras ligeiramente diferentes. O número de peças e o estilo de jogo podem variar, também, dependendo da região.

Jogar dominó oferece uma série de benefícios e razões pelas quais as pessoas gostam de praticar este jogo. É uma ótima maneira de interagir e socializar com outras pessoas. Pode ser jogado em grupos pequenos ou grandes, o que facilita a conexão e a conversa entre os participantes. É um jogo divertido e desafiador que pode proporcionar horas de entretenimento. A combinação de estratégia, habilidade e sorte mantém os jogadores engajados e interessados. Além disso, envolve planejamento estratégico, pensamento lógico e tomada de decisões rápidas. Isso estimula o cérebro e pode ajudar a melhorar habilidades cognitivas, como memória e concentração.

Jogar dominó pode ensinar habilidades matemáticas básicas, como contagem e padrões numéricos. Além disso, os jogadores podem aprender a cooperar, negociar e resolver problemas durante o jogo.

É um jogo acessível, com regras simples que são fáceis de aprender. Pode ser jogado por pessoas de todas as idades e níveis de habilidade, tornando-o adequado para diferentes contextos, como em casa, em clubes sociais ou em eventos comunitários.

JOGO DE DOMINÓ – ATIVIDADE 01

Materiais necessários: Um conjunto de dominós. Cole o anexo em um papelão e recorte as peças de dominó.

As peças são embaralhadas com as faces para baixo sobre a mesa. Dependendo do número de jogadores, as peças são distribuídas igualmente. Por exemplo, em um jogo de dois jogadores, cada jogador pode receber 7 peças. Em jogos com mais participantes, menos peças podem ser dadas a cada um.

O jogador que tem o dominó duplo mais alto (dominó com ambos os lados marcados com o mesmo número, como 6-6) começa o jogo, colocando esta peça no centro da mesa. Os jogadores devem combinar um lado de sua peça com um lado da peça que está na mesa. Por exemplo, se a peça na mesa tem um lado marcado com 6, você pode jogar uma

peça que tenha um lado marcado com 6 também. O objetivo do jogo é ser o primeiro a se livrar de todas as suas peças.

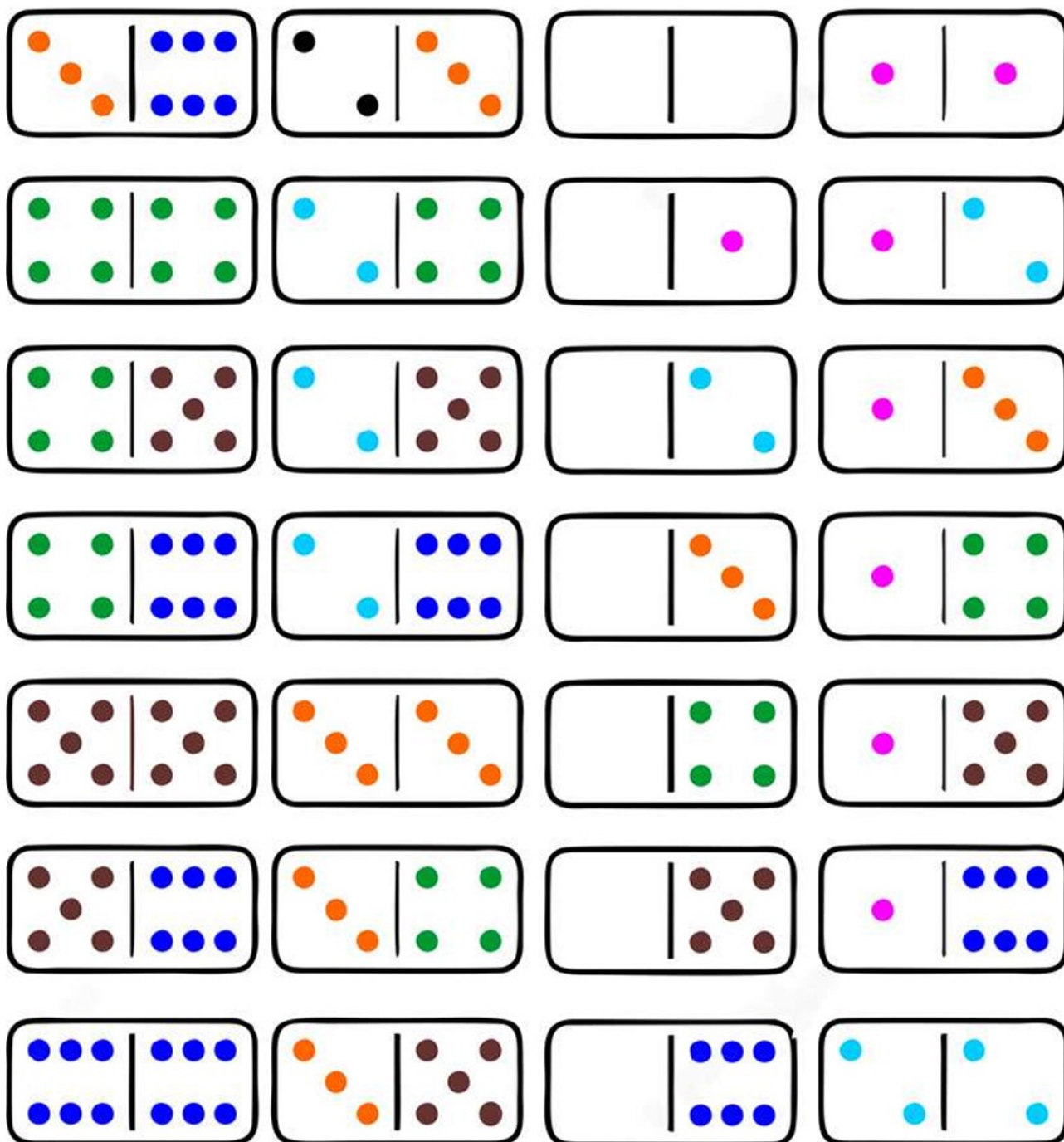
Se um jogador não puder jogar uma peça porque não possui uma peça com um lado correspondente, ele deve passar a vez para o próximo jogador. Esse jogador pode continuar jogando até que possa fazer uma jogada válida.

O jogo continua até que um jogador se livre de todas as suas peças. Esse jogador é declarado vencedor.

Contagem de pontos: Em algumas variantes, os pontos nas peças não usadas pelos jogadores, no final de cada rodada são somados. O jogador com o menor número de pontos ao final de várias rodadas é o vencedor.

Indicações importantes: A prática é fundamental para melhorar no jogo de dominó. Ajude a criança a respeitar as regras e a lidar com a frustração de perder.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família.





AULA 31

ATIVIDADE DE SOPRO I – CATAVENTO



tividades de sopro são excelentes para o desenvolvimento da musculatura oral das crianças. Essas atividades não apenas fortalecem os músculos necessários para a fala e a alimentação, melhora as habilidades motoras, e promovem habilidades de concentração, coordenação, controle respiratório e interação social.

Também são importantes para o desenvolvimento da percepção espacial. Ao soprar em diferentes direções e intensidades, os alunos desenvolvem noções de espaço e de como o movimento pode ser controlado para alcançar um objetivo específico.



CATAVENTO – ATIVIDADE 01

Materiais: Molde (em anexo), tesoura, lápis de cor, canetinha ou giz de cera (para decorar o catavento), cola, um alfinete de cabeça de plástico (ou palito de dente), uma miçanga ou tirinha de papel e palito de sorvete, churrasco ou até mesmo, um lápis.

1. Pinte os dois lados do molde (frente e verso).
Pode ser colorido, decorado com bolinhas, estrelinhas, listas... Use a criatividade e capriche!

Figura 1



Figura 2



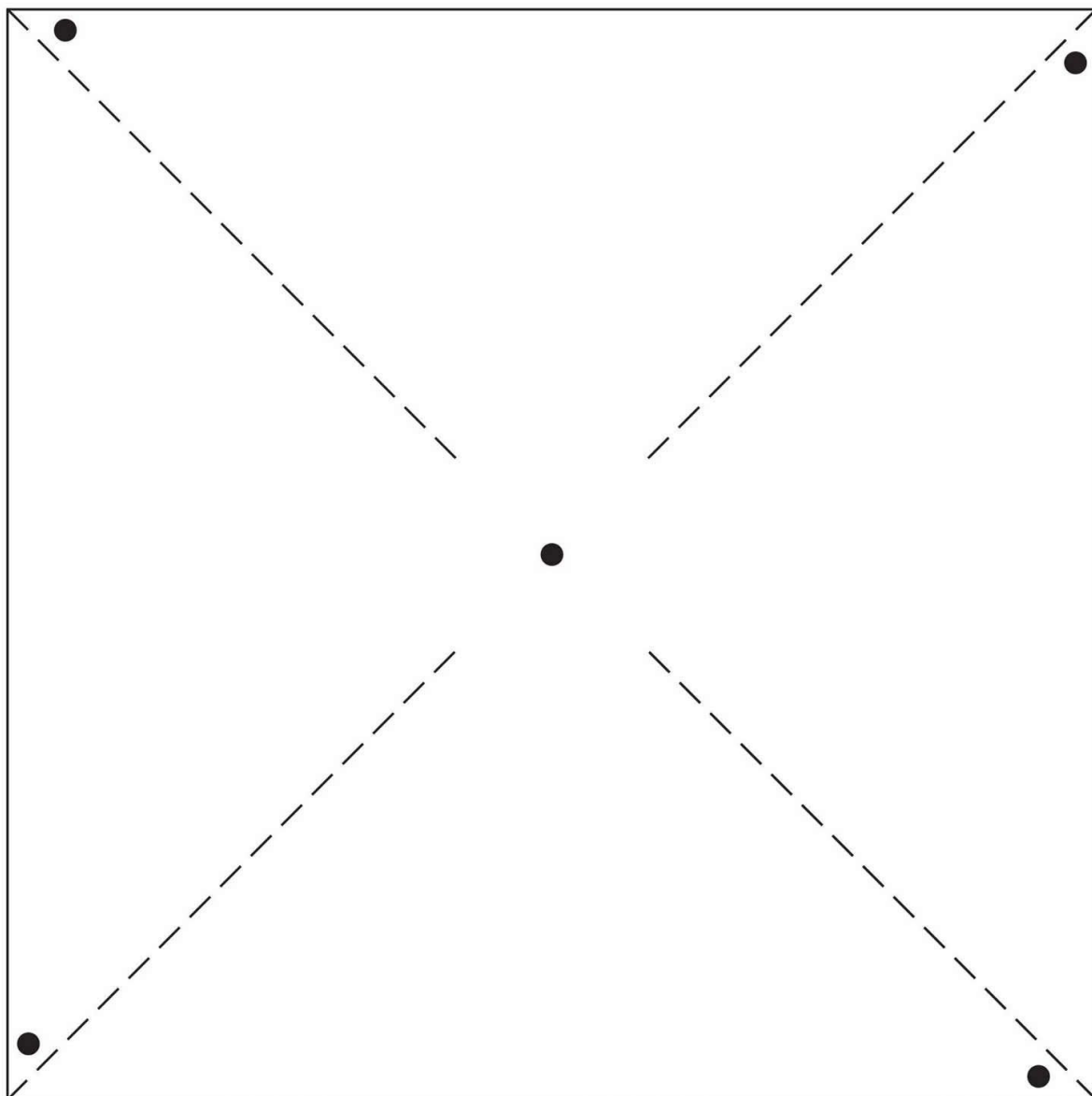
2. Recorte o molde e as linhas tracejadas (fig. 1).
3. Cole apenas uma das pontinhas de um dos lados dos triângulos formados após o recorte. (fig. 2)
4. Fure com o alfinete bem no meio do catavento e coloque na parte de trás uma miçanga ou um rolinho de papel, deixando um espaço para o catavento girar.

Figura 3



5. Prenda o alfinete em um palito de sorvete de (churrasco, ou até mesmo em um lápis). (fig. 3)

molde de catavento



Está pronto!

Manipular o catavento envolve movimentos delicados para segurar, girar e observar as mudanças na direção do vento. Além disso, requerer controle fino dos movimentos das mãos.

Estimule os alunos enquanto manipulam, exploram e sopram o catavento:

- Imagine histórias ou cenários, promovendo a criatividade e o jogo simbólico.
- Observar como diferentes intensidades e direções de vento afetam o movimento do catavento, experimentando em diferentes ambientes externos.
- Corram com o catavento, fazendo com que ele gire sem assopras.

Indicações importantes: Observar como a direção do vento afeta o movimento do catavento, estimula a curiosidade sobre fenômenos naturais e ajuda as crianças a entenderem princípios básicos de causa e efeito. Aproveite também esse momento para explorar outros conteúdos relacionados.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente ou em família.





AULA 35

A “GINÁSTICA DA INTELIGÊNCIA”



inteligência também precisa ser exercitada! Alguns tipos de exercícios, conhecidos como “**Exercícios de estimulação cognitiva**” ajudam a melhorar as funções da inteligência. Assim como os músculos do corpo se beneficiam do exercício físico, alguns aspectos da inteligência e da memória também podem ser treinados para otimizar seu desempenho através de atividades específicas.

O corpo humano possui uma estrutura central que engloba diferentes órgãos, responsáveis por coordenar e controlar a maioria das funções corporais. Esta estrutura é chamada de Sistema nervoso central. O Sistema Nervoso Central (SNC) é composto por dois órgãos principais:

- **Encéfalo:** Inclui o cérebro, cerebelo e o tronco encefálico.
 - **Cérebro:** Responsável por funções cognitivas, emocionais, controle motor, entre outras.
 - **Cerebelo:** Controla o equilíbrio, a coordenação motora e o tônus muscular.
 - **Tronco encefálico:** Conecta o cérebro à medula espinhal e regula funções automáticas vitais, como a respiração e os batimentos cardíacos.
- **Medula Espinhal:** Localizada no interior da coluna vertebral, a medula espinhal é responsável por transmitir sinais entre o cérebro e o resto do corpo, além de controlar reflexos.

Esses dois órgãos formam o núcleo do sistema nervoso, coordenando as funções do corpo e a sua resposta a estímulos internos e externos.

Os **órgãos dos sentidos** (como os olhos, ouvidos, nariz, língua e pele), por exemplo, não fazem parte diretamente do Sistema Nervoso Central (SNC), mas eles estão intimamente ligados a ele. Os órgãos dos sentidos são responsáveis por detectar estímulos do ambiente (visão, audição, olfato, paladar e tato) e enviar essas informações ao **SNC** para “processamento”, que é algo “semelhante” ao que entendemos como a inteligência (faculdade da alma).

O caminho funciona assim:

1. **Órgãos dos sentidos** detectam estímulos externos (como luz, som, cheiros, sabores ou pressão).

2. Esses estímulos são convertidos em impulsos nervosos que são transmitidos por **nervos sensoriais** até o SNC.
3. No SNC (encéfalo ou medula espinhal), essas informações são processadas, interpretadas e uma resposta é gerada.

Os órgãos dos sentidos fazem parte do **sistema sensorial** e estão conectados ao SNC.

A **cognição**, resultado desse processamento é um processo complexo que integra diversas funções orgânicas, principalmente dos órgãos dos sentidos e do Sistema nervoso central. Apesar da complexidade, a cognição ainda não é a inteligência (faculdade da alma), mas coopera para ela.

Este processo envolve os **órgãos sensoriais**, que captam estímulos externos. A **inteligência** (faculdade da alma) coordena todas as ações do **Sistema Nervoso Central (SNC)**, juntamente com a **memória** (faculdade da alma), e a **vontade**. A **inteligência** coopera (no sentido de trabalhar junto) com a **memória**, permitindo a formação de ideias, enquanto que a **vontade** direciona a **atenção** e a **concentração** para a consciência. O resultado desta ação complexa é o entendemos como **aprendizado**.

Apesar da explicação ser complexa, a “ginástica da inteligência” estimula a criança com princípios muito simples: colaborar com o desenvolvimento da alma (**inteligência, memória e vontade**), através do uso criativo e coordenado do corpo e da “mente” com atividades saudáveis.

Nas atividades que propomos, as crianças recriam os movimentos de animais, exercitam a **memória** ao lembrar dos animais e seus movimentos, ao mesmo tempo que utilizam a **inteligência** para adaptar esses movimentos ao espaço. A **vontade** e a coordenação motora permitem a realização repetida do exercício. Essas atividades, simples e lúdicas, aprimoram a motricidade e a cognição de forma integrada — daí o termo “**ginástica da inteligência**”.

AQUECIMENTO – ATIVIDADE 01

O educador dirá o nome de alguns animais e as crianças irão se movimentar e/ou alongar-se conforme lembram ou conhecem o animal livremente.

- 1) Deslocar-se no espaço saltando como coelho.
- 2) Rastejar como uma cobra.
- 3) Correr como um leopardo.
- 4) Andar como um pinguim.
- 5) Deslocar-se pulando como um sapo.
- 6) Galopar como um cavalo.
- 7) Rolar como um tatu.



- 8) Voar como um pássaro.
- 9) Espreguiçar como um bicho preguiça.

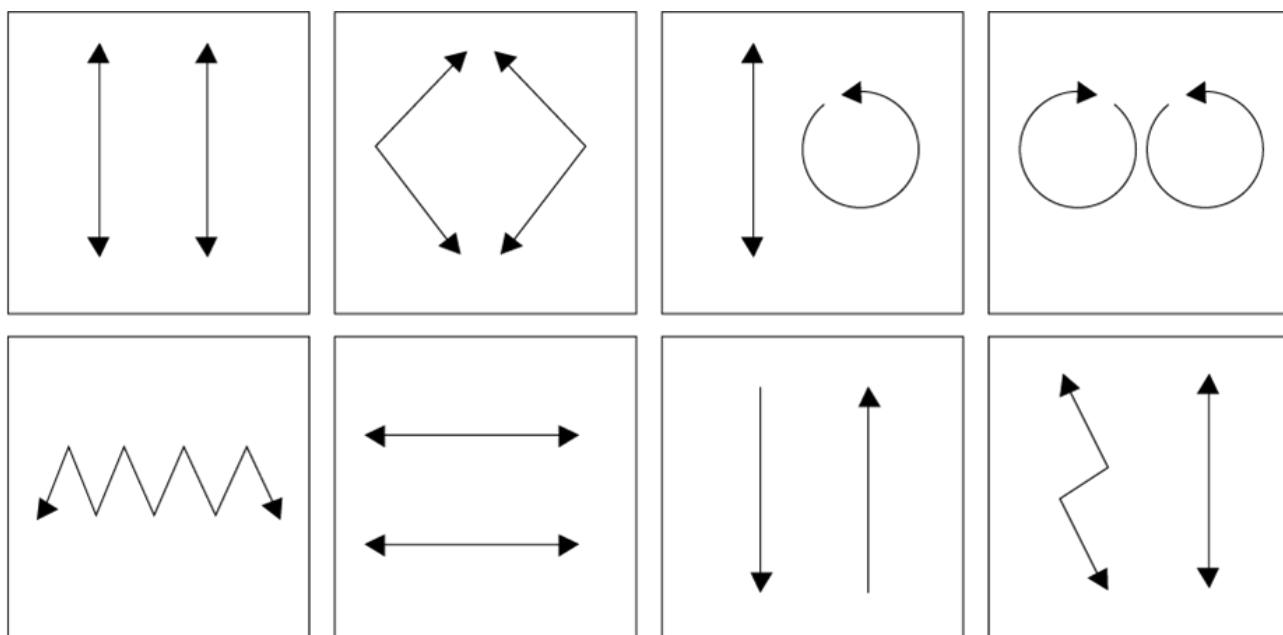
Orientações importantes: Não há, neste momento, movimentos padronizados. Aproveitem para observar a criatividade e o repertório motor dos alunos.

Educação Domiciliar: Esta atividade pode ser feita individualmente ou em família.

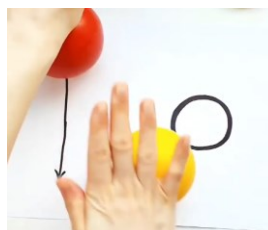
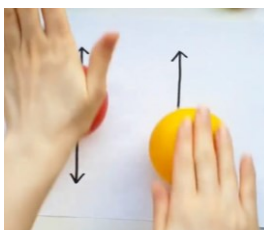
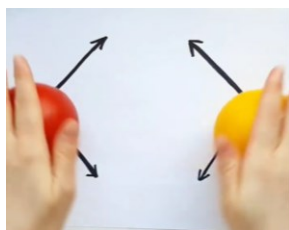
GINÁSTICA DA INTELIGÊNCIA COM AS MÃOS – ATIVIDADE 02

Materiais: folhas de papel, canetas e bolinhas.

Nas folhas de papel, faça desenhos com 2 linhas com setas, sendo elas retas (vertical, horizontal e diagonal), em zigzag e circular, conforme imagens.



Prenda os papéis na mesa, deixe 2 bolinhas sobre cada um, e organize as crianças. cada uma, com um papel e 2 bolinhas (uma para a mão direita e outra para a mão esquerda), deverão seguir as linhas com as bolinhas, repetidamente, até o comando do educador para trocar de lugar, ou seja, de papel. Farão o mesmo nas outras linhas até passar por todos os lugares e realizarem todos os exercícios.



Orientações importantes: Comece com as linhas iguais e na mesma direção e gradativamente, as linhas em direções diferentes e movimentos diferentes.

Educação Domiciliar: Esta atividade pode ser feita individualmente ou com toda família.