

Educação Física Pré I

Professora Jeane

Data: 27/04/2020

Prezados Pais,

Espero que tenham gostado da ideia de introduzir a ginástica de maneira divertida para os pequenos.

Através da ginástica adquirimos conhecimento do nosso corpo, postura, tônus (contração e relaxamento do músculo), respiração e é isso que gosto de conversar e debater para conscientizar os pequenos. Nesta semana também vou enviar um vídeo para as crianças explicando esses cuidados. Gostaria que vocês corrigissem a postura das crianças durante o movimento.

Gostaria de tranquilizar os pais sobre o registro das atividades. Não se preocupem em filmar, podem simplesmente escrever para mim como foi a execução. Não são tarefas para fazer uma vez só e aprender, é um caminho a ser construído e os erros fazem parte da aprendizagem. Adoro os vídeos, quem estiver à vontade com a tecnologia pode mandar, mas não é obrigatório. O que preciso é saber que estão se movimentando. No momento, nosso maior objetivo é de proporcionar um movimento (atividade de educação física) divertido, significativo para a criança para que goste de praticar livremente em outros momentos de brincadeira sozinha ou com amigos de maneira segura. Que tenha a segurança de andar sobre um muro, subir uma árvore, pois conhece o seu corpo e seus limites. É um longo caminho, nós adultos em muitas situações não temos esse conhecimento e essa segurança. Educação física é tarefa pra vida toda. Seguem as propostas:

- Parada de três apoios

Colocar um colchão ou colchonete próximo a parede.

A criança de frente para a parede, fica de joelhos, coloca as duas mãos no colchão próximo da parede e em seguida coloca a cabeça (com a musculatura do pescoço contraída, firme) no colchão, entre as mãos e em seguida lança os pés em direção a parede. Buscar a posição de equilíbrio motivando a criança a permanecer na posição (segue foto) sem a ajuda do adulto.



Para a criança que estiver fácil o exercício acima pode tentar a “parada de mãos”, conforme a figura abaixo:



Ainda sugiro treinar com as crianças o rolamento ou cambalhota no colchão. Esse exercício foi bem trabalhado nas aulas de educação física.

Qualquer dúvida estou à disposição, abraço.

Profe Jeane