



COLÉGIO PIO XII
BELO HORIZONTE - MG

ROTEIRO DE ATIVIDADES A DISTÂNCIA

Datas: Semana dos dias 23/03/2020 a 27/03/2020

Disciplina: Educação Física (1h/a por semana)

Professora: Nathália Fernanda Moreira

Turma: Maternal

Instruções:

Segundo especialistas, fazer exercícios é importante para fortalecer o sistema imunológico. Seguem algumas sugestões de atividades para toda a família fazer com as crianças:

De forma bem lúdica, podem fazer uma ginástica conforme o vídeo sugerido:

<https://youtu.be/zhvWvo9BfV0>

-Estátua;

-Música sobre partes do corpo;

(Cabeça, ombro, joelho e pé -Xuxa)

-Brincadeira: "Morto e vivo, Dentro e fora" (usando um bambolê, ou desenho no chão ou algo que dê a noção de dentro e fora para a criança). Uma pessoa dá os comandos: "morto" (abaixado), "vivo" (em pé), "dentro" (dentro do círculo, "fora" (fora do círculo), depois, troca-se os papéis, e a criança dá os comandos e corrige os participantes.