



Conteúdos referentes ao período de Abril/2026.

Componente Curricular de Educação Física

Professor(a): André Fagundes

Orientações referentes à atividade proposta:

**Leitura do conteúdo com auxílio dos familiares.*

**Brincar e se divertir nas aulas.*

Atividades Lúdicas e Motoras:

1. Circuito Motor Divertido

Objetivo: Coordenação motora ampla e equilíbrio

Como fazer:

- Pular dentro de bambolês
- Andar sobre linha no chão
- Passar por baixo de corda
- Arremessar bola em caixa

Pode montar como “missão” ou “aventura na floresta”.

2. Corrida dos Animais

Objetivo: Coordenação e consciência corporal

As crianças se locomovem imitando:

- Sapo (pulando)
- Caranguejo (de costas)
- Coelho (saltando)
- Elefante (passos pesados)

3. Estátua Musical

Objetivo: Ritmo e controle corporal

Coloque música; quando parar, todos ficam imóveis como estátuas.

4. Acerte o Alvo

Objetivo: Coordenação óculo-manual

- Jogar bolinhas dentro de caixas
- Derrubar garrafas PET
- Acertar balões presos na parede

5. Sinal de Trânsito

Objetivo: Atenção e agilidade

- Verde = correr
- Amarelo = andar
- Vermelho = parar

6. Equilíbrio Maluco

Objetivo: Equilíbrio e concentração

- Andar com saquinho de areia na cabeça
- Ficar em um pé só
- Caminhar na ponta dos pés

7. Dança com Cores

Espalhe círculos coloridos no chão.

Quando falar uma cor, as crianças correm até ela.

8. Pega-Pega Diferente

- Pega-pegas congelante
- Pega-pegas em duplas
- Pega-pegas por cores (só pode pegar quem estiver na mesma cor)

9. Brincadeiras Tradicionais

- Amarelinha (adaptada com números ou cores)
- Dança das Cadeiras (sem eliminar ninguém, só trocar de lugar)
- Corre Cotia

10. Yoga Infantil com Histórias

Criar uma história (ex: “viagem ao zoológico”) e fazer poses imitando animais.

