



# ATIVIDADE COMPLEMENTAR EDUCAÇÃO FÍSICA



**Ensino Fundamental: 3º ao 5º ano**

**AULA DE ALONGAMENTO E BRINCADEIRA DO TAPETE  
COORDENADO**

**VAMOS  
BRINCAR?**



## AULA DE ALONGAMENTO

A flexibilidade em crianças é uma qualidade física inata que se perde com o tempo se não se exercitar com frequência.

A prática favorece a agilidade nos movimentos, auxilia na melhor formação de articulações e músculos e evita futuros problemas.

Antes de mais nada, a flexibilidade é a habilidade de esticar uma articulação até o máximo, e os músculos devem se adaptar a essa tensão.

### **Como brincar**

Estão disponíveis três vídeos no YouTube, e um site para pesquisa, basta acessar um dos vídeos e repetir os movimentos durante toda a aula. No dia seguinte, escolha outro vídeo e faça todas as atividades da aula.

Escolha um local da casa que tenha espaço para sentar, deitar, ficar em pé e alongar-se à vontade, sem tocar nos móveis e também evitando possíveis acidentes. Você pode convidar a família para acompanhar a aula todos juntos, garanto que vão gostar.

**Vamos nos divertir**



### **Vídeo 1**

<https://youtu.be/4eyYplcbmyg>

### **Vídeo 2**

<https://youtu.be/QlguLPS3fVw>

### **Vídeo 3**

<https://youtu.be/n4Wo4al6SuM>

**site para pesquisa**

<https://soumamae.com.br/a-flexibilidade-corporal-nas-criancas/>



### **TAPETE COORDENADO**

#### **HABILIDADES:**

Saltar, equilibrar, ter noção espacial, trabalhar a lateralidade e o raciocínio.

#### **DESCRIÇÃO:**

Você irá precisar de giz para marcar o chão, ou poderá desenhar pés e mãos em folhas de papel A4 ou de um caderno velho e depois só colar no chão com fita adesiva; o ideal é usar tinta para pele, usando as próprias mãos e pés da criança (passe tinta nas mãos/pés da criança e “carimbe” na folha); se não tiver tinta, desenhe com o que tiver em casa, no papel colado no chão é possível utilizar lápis, caneta, pincel, giz de cera e etc. Depois de tudo pronto, agora é só brincar; o desafio é atravessar todo o tapete saltando e caindo de acordo com o desenho das mãos ou pés; só lembre a criança de que existe a mão direita e a esquerda, assim como os pés, direito e esquerdo.

**Vídeos: 1 e 2**

<https://www.facebook.com/grupotaiseagos/tini/videos/252994598905897/>

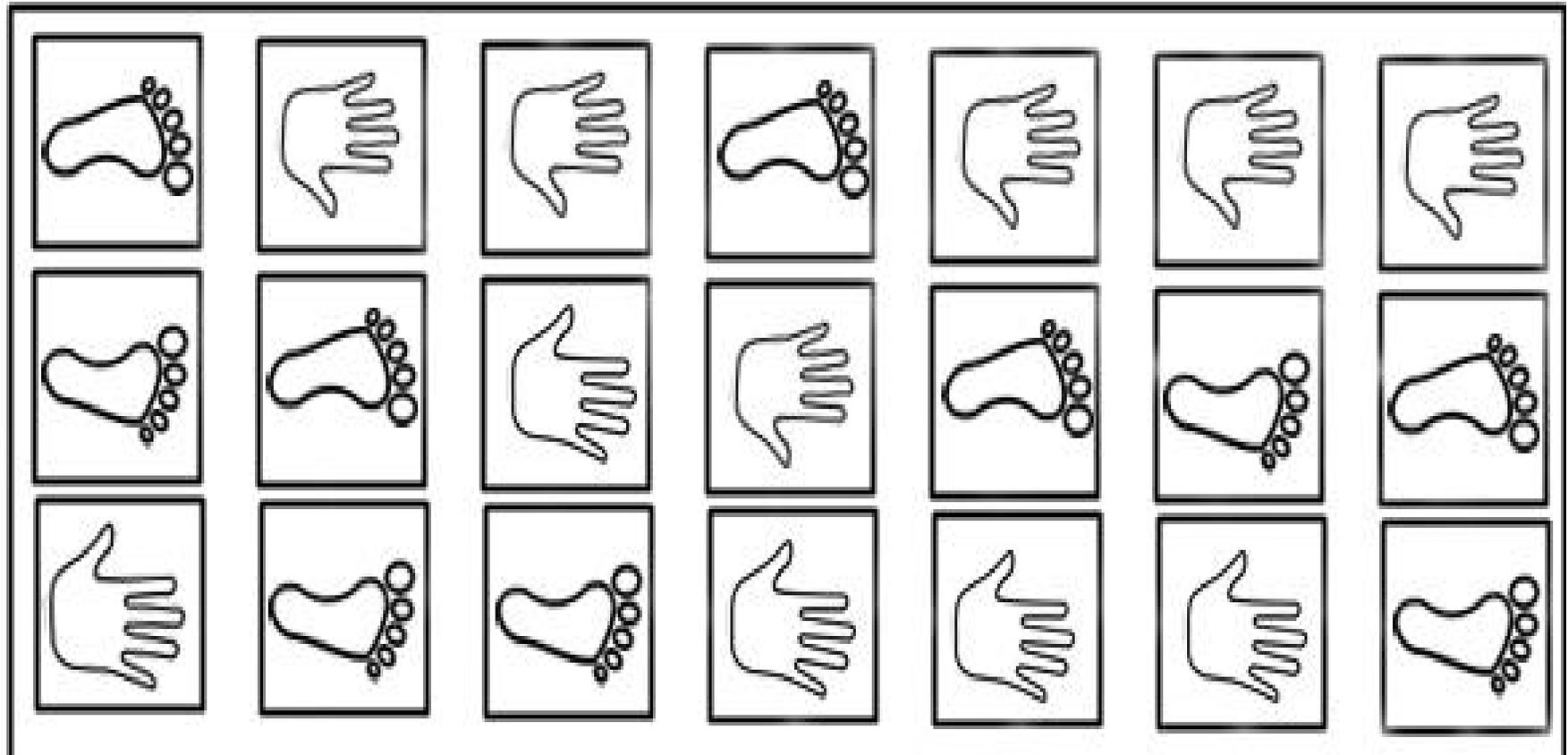
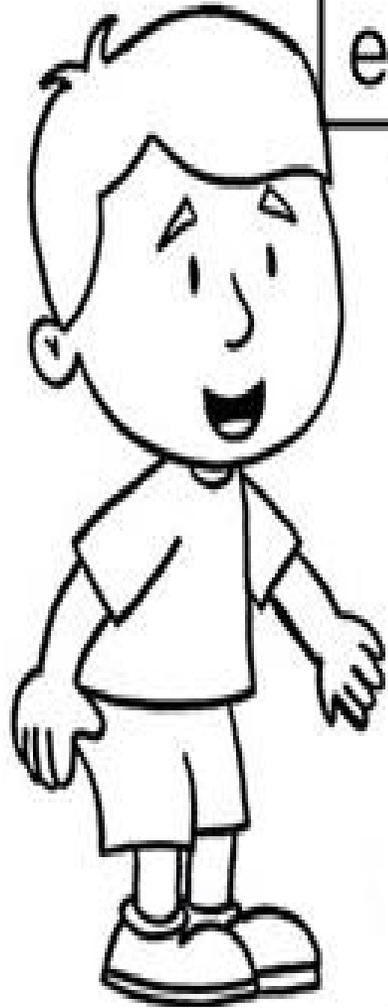
<https://www.youtube.com/watch?v=0wg8xlcve6M>

**Acesse os links para mais detalhes.**

**Agora divirta-se!**



A criança deverá saltar avançando á frente e cair de acordo com o pé/pés/mão/mãos indicado



# ATÉ A PRÓXIMA AULA!

