NOME: _____ NÍVEL/ANO_____

ATIVIDADE 126 especial - aula 7

Brincando e gingando:acertando o alvo

- **Horário:** das 13h30 às 14h00
- **Link:** https://meet.google.com/rrj-zdno-bcg
- **Materiais necessários:**
  - Tapete, colchonete, espuma, tatame, folhas de EVA, entre outros materiais com o objetivo de amortecer impactos ao realizar movimentos como cambalhota, rolagem etc.
  - **Caso seja possível, a criança poderá utilizar um espelho para ver os seus movimentos durante a aula. Se possível, deixe que ela treine ao ar livre.**
  - Para a confecção do brinquedo: caixa de ovos (própria para acomodar 6, 12, 20 ou 30 ovos), tampa de isopor, prancheta, duas ou mais tampinhas de garrafa PET, caixa de leite etc. e caneta hidrocor.
- **Objetivo:** desenvolver a linguagem; potencializar o controle postural e o sistema vestíbulo-motor, promover experiências significativas, o autoconhecimento e a autonomia; estimular a criatividade; desafiar a criança a resolver situações-problema; incentivar o exercício com o corpo; ampliar o tempo de atenção; estimular o reuso de material.
- **Conteúdo**: ritmo, movimento, musicalidade, linguagem, autonomia, motricidade ampla, motricidade fina, controle corporal, concentração e sincronicidade.
- **Proposta para a videoconferência**
  - Aquecimento com exercícios: **saudação ao sol** -- em pé, as pernas deverão estar abertas, lentamente, abaixarão o tronco paralelamente

às pontas dos pés. **Árvore:** a criança se transformará em árvore, posicionando-se de forma ereta, imaginando que as suas raízes agarram o solo. Após, ela deslocará a sola de um dos pés para a parte interna da perna contrária e a manterá ali até conseguir alcançar a estabilidade, levantando, assim, os braços acima da cabeça e visualizando sua estabilidade. Enquanto isso, um grande vendaval ocorrerá ao seu redor e ela, uma árvore forte, será capaz de manter-se firme diante dele. **Guerreiro:** ao transformar-se em um forte e valente guerreiro, a criança levará uma das pernas para a frente e a flexionará. A outra perna será mantida esticada. Ao sentir-se estabilizado, o guerreiro levantará os braços por cima da cabeça, como na postura anterior, mantendo-se concentrado. Assim, nada poderá vencê-lo.

- **Movimentação e golpes: ginga do guerreiro**: a ginga será o instrumento de defesa e o deslocamento dos golpes desferidos pelo seu combatente (professora). **Meia a lua de frente:** movimento de semicírculo da perna, saindo do sentido de fora para dentro e passando pela frente do corpo, o que projeta a parte interna do pé contra o oponente de jogo. **Sequência de golpes:** ginga, meia lua de frente e cocorinha.
- Confecção e utilização do brinquedo.
- Despedida.