

CORPO EM MOVIMENTO!

ATIVIDADE 1

EXPLICAÇÃO

OBJETIVOS

A Teia das descobertas



Material:

Cesto, corda (trapilho, corda, novelo de lã etc...), objetos variados.

Explicação:

Depois de montado o cesto com a teia, são colocados diferentes objetos da criança no fundo do mesmo.

De seguida, a criança terá de recolher objeto a objeto passando a mão entre a teia (fios).

Objetivos trabalhados:

Concentração, motricidade fina e grossa, perceção e coordenação óculo-manual

CORPO EM MOVIMENTO!

ATIVIDADE 2

EXPLICAÇÃO

OBJETIVOS

Passoio no tapete



Material:

manta, cobertor, tapete esponja (opcional)

Explicação

colocar o “tapete” no chão, senta-se o bebé no mesmo, após estar estável e em segurança, o adulto puxa o tapete devagar, fazendo-o deslizar no chão.

Objetivos trabalhados:

Equilíbrio, desenvolvimento da musculatura postural.

Com o deslizar do tapete, é provocado um ligeiro desequilíbrio no bebé, para contrariar tal desequilíbrio, o bebé vai, na posição de sentado, ajustar-se e contrair toda a sua musculatura por forma a manter-se em equilíbrio.

Atividade física na infância

(até aos 5 anos)

Crianças ativas são mais saudáveis, mais felizes, estão melhor preparadas para aprender e dormem melhor



Promove **confiança & competências sociais**



Mantém **saúde & peso equilibrado**



Contribui para o **desenvolvimento cognitivo & aprendizagem**



Melhora o **sono**



Fortalece **músculos & ossos**



Estimula o **movimento & coordenação**

Todas as atividades contam

Pelo menos 3 horas
3
Horas
ao longo do dia



BRINCAR



SALTAR



TREPAR



SUJAR



LANÇAR E APANHAR



SALTAR À CORDA



BRINCAR COM OBJETOS



DANÇAR



PRATICAR DESPORTOS



JOGAR



BRINCAR NO CHÃO



NADAR



CAMINHAR



PATINAR



PEDALAR

Mais movimento. Menos tempo sentado. Brincar muito

Salvo indicação médica. Em caso de dúvida, consulte o seu médico.