

# EMEF ARMELINDA ESPÚRIO DA SILVA

## EDUCAÇÃO INTEGRAL 2021

PLANEJAMENTO DE 23 de setembro e 30 de setembro

### ATIVIDADE

#### Aula IV

#### **Atividade 1**

##### Pulso

Pedir para que as crianças digam o que sabem sobre o que é Pulso. E finalizar/complementar com a definição de Pulso. Pedir que elas deem exemplos: Caminhar, as batidas do coração e palmas periódicas são exemplos. Colocar uma música para que as crianças acompanhem o pulso, batendo as palmas, caminhando ou batendo os pés.

*Pulso: Sucessão de tempos fortes e fracos que se alternam com intervalos regulares. Movimento regular e periódico no curso de qualquer processo (Ex: frequência cardíaca, respiratória...etc)*

#### **Atividade 2**

##### Aquecimento Corporal

Alongamento de pescoço, membros inferiores e superiores, corrida no lugar 3x20".

*Sugestão:* Usar a música da "Boneca de lata", ou "Cabeça, ombro, joelho e pé". Também é interessante usar uma música para esse momento de relaxamento.

#### **Atividade 3**

##### Estátua

Dançar no ritmo de música e quando ela parar, ficar sem se mover. Quem se mexer sairá da brincadeira, vence o último que ficar.

#### **Atividade 4**

##### Dança da sua cadeira

Cada criança deverá fazer a trajetória em volta da própria cadeira enquanto a música tocar. Sairá da brincadeira o último que sentar. Vence o que sentar primeiro até o final.