

# NÍVEL: MATERNAL

**ATIVIDADES DA SEMANA DE 25/10/2021 A 29/10/2021**

**TEMA: HÁBITOS SAUDÁVEIS**

**OBJETIVO GERAL DA SEMANA:** Estimular o desenvolvimento de hábitos saudáveis.

## ATIVIDADE 1 – “SOL”

### OBJETIVOS:

- Compreender a importância do Sol para uma vida saudável.
- Representar interesses pessoais através de desenhos.

### O QUE FAZER?

**1ª Parte:** Assistir ao vídeo “Amigo Sol”.



Créditos: [https://www.youtube.com/watch?v=PiuHU\\_JT5ac](https://www.youtube.com/watch?v=PiuHU_JT5ac)  
Canal Planeta Doces-Músicas Infantis e Desenhos  
Acesso em 05/10/2021

### TRANSCRIÇÃO DO VÍDEO

O Sol é a estrela Mais próxima da terra Nos ilumina e traz o calor  
Brilha durante o dia É luz e energia O Sol faz muito bem pra nossa vida  
Sol Sol Sol Sol Estrela que ilumina Muito mais que um farol

**2ª Parte:** Explicar para a criança que, para termos uma vida saudável, precisamos tomar um pouco de Sol diariamente. Deixar que a criança brinque um pouco do período do dia no Sol.

**3ª Parte:** A criança deverá fazer um desenho em uma folha sulfite do que ela mais gosta de brincar nos dias que têm Sol.

### MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- Adulto ou responsável para acompanhar a criança; computador ou celular com acesso à internet; folha de sulfite e lápis de cor/giz de cera.

**REGISTRO:** O responsável deverá tirar uma foto da criança realizando a atividade e enviar para o WhatsApp da professora.

## ATIVIDADE 2 – “ATIVIDADE FÍSICA”

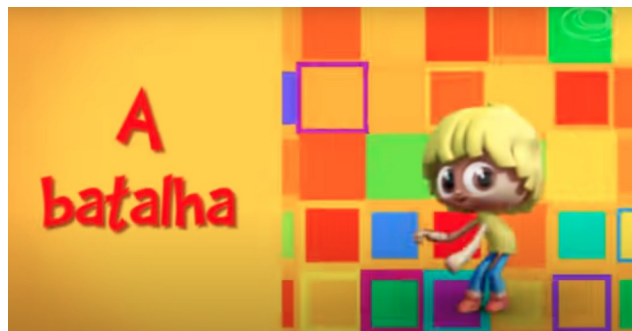
### **OBJETIVOS:**

- Compreender a importância da atividade física para uma vida saudável.
- Ampliar repertório musical.
- Desenvolver o esquema corporal.
- Movimentar as partes do corpo seguindo um ritmo.

### **O QUE FAZER?**

**1ª Parte:** Explicar para a criança que o nosso corpo precisa de movimento para ficar saudável. Todos, adultos e crianças, precisam fazer atividades físicas, correr, caminhar, pular, etc.

**2ª Parte:** Desafio em família: Vamos colocar nosso corpo para mexer! Desafie seu filho a mexer a parte do corpo solicitada, seguindo o ritmo da música, através do vídeo “A batalha do movimento”.



Créditos: <https://www.youtube.com/watch?v=8e3MBmvAv0k>

Canal O Reino Infantil  
Acesso em 05/10/2021

### **TRANSCRIÇÃO DA MÚSICA**

Esta é a batalha do movimento, mexendo os pés sem parar um momento  
Os pés, os pés, os pés, os pés!  
Esta é a batalha do movimento, mexendo os pés sem parar um momento  
Os pés, os pés, e agora as pernas!  
Esta é a batalha do movimento, mexendo os pés sem parar um momento  
Os pés, as pernas, e agora o bumbum!  
Esta é a batalha do movimento, mexendo os pés sem parar um momento  
Os pés, as pernas, o bumbum, e agora os braços!  
Esta é a batalha do movimento, mexendo os pés sem parar um momento  
Os pés, as pernas, o bumbum, os braços e agora a cabeça!  
Esta é a batalha do movimento, mexendo os pés sem parar um momento  
Os pés, as pernas, o bumbum, os braços, a cabeça e agora o corpo todo!

### **MATERIAIS NECESSÁRIOS:**

- Adulto ou responsável para acompanhar a criança; computador ou celular com acesso à internet.

**REGISTRO:** O responsável deverá tirar uma foto ou gravar um vídeo da família realizando a atividade e enviar para o WhatsApp da professora.

## ATIVIDADE 3 – “DESCANSO”

## OBJETIVOS:

- Compreender a importância do sono para uma vida saudável.
- Desenvolver hábitos de dormir e acordar cedo.
- Identificar objetos de apego para hora do sono.

**1ª Parte:** Explicar para a criança a importância do sono para todos. Explicar que, durante o dia, há momentos para tudo: brincar, comer, e também descansar.

**2ª Parte:** Assistir ao vídeo “Tem hora para tudo”.



Créditos: <https://www.youtube.com/watch?v=oHkd1EC-BPE>

Canal A Turma do Seu Lobato

Acesso em 05/10/2021

## TRANSCRIÇÃO DA MÚSICA

Hora de acordar, é hora de acordar  
Pra tomar café e os dentes escovar  
Hora de estudar, é hora de estudar  
Vamos abrir o livro tem lição pra preparar.  
Hora de comer, na sala de jantar  
No prato a comida vamos saborear  
Hora de brincar, é hora de brincar  
Sem brigar com o amigo, é só saber brincar.

Tem tempo, tem hora pra tudo  
Vamos sorrir pro dia clarear  
Pra tudo a gente dá o nosso jeito  
Sem jeito é que não pode ficar.

Hora de entender, é hora de saber  
Que até TV tem hora de se ver  
Hora de dormir, é hora de sonhar  
Contar os carneirinhos na caminha vou deitar.

**3ª Parte:** Perguntar para a criança se ela tem alguma roupa especial (pijama), cobertor, ou algum outro objeto (chupeta, ursinho, etc.) que ela costuma usar na hora de dormir. Tirar uma foto com esse objeto e enviar para a professora.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- Adulto ou responsável para acompanhar a criança; computador ou celular com acesso à internet.

**REGISTRO:** O responsável deverá tirar uma foto ou gravar um vídeo da criança realizando a atividade e enviar para o WhatsApp da professora.

## ATIVIDADE 4 – “EQUILÍBRIO”

## OBJETIVOS:

- Compreender a importância do equilíbrio em nossas escolhas.
- Desenvolver noções de muito/pouco; mais/menos

## O QUE FAZER?

**1ª Parte:** Explicar para a criança que precisamos ter equilíbrio em tudo que formos fazer. Todas as coisas, até mesmo as boas, em excesso fazem mal à saúde.

**2ª Parte:** Assistir ao vídeo “Temperança”:



Créditos: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_kC3H1gj5wo&t=7s](https://www.youtube.com/watch?v=_kC3H1gj5wo&t=7s)

Canal NT Kids

Acesso em 05/10/2021

## TRANSCRIÇÃO DO VÍDEO

Tudo que é demais faz mal, mas o que é de menos é ruim também  
É como o açúcar e sal, tem medida certa para lhe fazer bem  
Eu sou a temperança e estou aqui para lhe ensinar.  
Tudo que é demais faz mal, mas o que é de menos é ruim também  
É como o açúcar e sal, tem medida certa para lhe fazer bem  
Eu sou a temperança e comigo aqui tu vai aprender.

Oh, Joaozinho não pode comer demais não, viste? Tudo tem a sua medida certa. E isso não é só com a comida não. É com o estudo, com o sono e principalmente com a televisão e computador!

**3ª Parte:** Para cada situação abaixo, perguntar para a criança qual tem mais e qual tem menos, qual tem muito e qual tem pouco. Pode-se perguntar também qual seria a quantidade ideal para determinada situação.

- 1 copo com pouca água / 1 copo com muita água;
- 1 prato com pouca comida / 1 prato com muita comida;
- poucas moedas / muitas moedas;
- 1 bacia com pouca pipoca / 1 bacia com muita pipoca;
- 1 escova de dente com pouco creme dental / 1 escova de dente com muito creme dental.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- Adulto ou responsável para acompanhar a criança; computador ou celular com acesso à internet; copos com água; pratos com comida; moedas; bacias com pipoca; escovas de dente com creme dental.
- **REGISTRO:** O responsável deverá tirar uma foto ou gravar um vídeo da criança realizando a atividade e enviar para o e-mail ou WhatsApp da professora.