

PLANO DE ESTUDOS ESPECIAIS – EDUCAÇÃO INFANTIL
(Infantil 2)

Período de Suspensão de Aulas – Endemia pelo COVID-19

Decreto Estadual 46.970 e Municipal 506

<p>Plano de Estudos 29</p> <p>Período: 12 a 16 de outubro</p> <p>Professor(a): Aparecida Hottz e Leticia Barbosa</p> <p>Projeto: “Criança em ação.</p>	
---	---

O objetivo desta semana é:

- **promover sentimentos de amor e solidariedade com o próximo.**

Outras habilidades trabalhadas:

- Atitude de respeito aos colegas.
- Habilidades motoras.

Sugestões de Atividades:

**A família pode realizar uma atividade a cada dia da semana ou reagrupá-las de acordo com suas possibilidades de tempo e aplicação.*

<p>Ação 1 <i>(proposta para 2ª feira)</i></p>	<p><u>FERIADO e DIA DAS CRIANÇAS</u></p>
<p>Ação 2 <i>(proposta para 3ª feira)</i></p>	<p>Vamos brincar de futebol na caixa? O jogo precisará de dois participantes e consiste em fazer o gol no adversário, assoprando a bolinha com o canudinho. (Recurso pedagógico do kit 4) No momento da ação, façam um pequeno vídeo, do tipo boomerang, para compartilharem com a gente.</p>
<p>Ação 3 <i>(proposta para 4ª feira)</i></p>	<p>Revejam a videoaula “Brincando com sacos” e reproduzam a brincadeira. Segue link para acesso: https://www.youtube.com/watch?v=Ze5i30OcBcA</p>
<p>Ação 4 <i>(proposta para 5ª feira)</i></p>	<p><u>FERIADO DIA DO PROFESSOR</u></p>

Ação 5
(proposta para 6ª
feira)

RECESSO

OBS.: As atividades sugeridas são uma orientação à família para que esta promova a estimulação necessária e correta à criança, considerando-se as características do desenvolvimento dessa faixa etária.

Em caso de dúvida sobre como estimular seu(sua) filho(a), FAÇA CONTATO COM A GENTE!

Atividades para família inteira movimentar o corpo durante a quarentena.

**Esta seção tem como objetivo instrumentalizar a família e deixar orientações para a estimulação prática conforme o desenvolvimento esperado para a faixa etária da criança.* 6 atividades para família inteira movimentar o corpo durante a quarentena

As dicas envolvem muita música, diferentes objetos para complementar a brincadeira e, claro, disposição. Vem ver!

A medida mais efetiva para controlar os números de casos confirmados de [coronavírus \(Covid-19\)](#) ao redor do mundo tem sido incentivar as pessoas a ficarem em casa. Só que essa mudança repentina de rotina não é fácil, especialmente para os pais com filhos pequenos. Tem sido necessário [reorganizar os horários](#), entender [como fica a educação nesse momento tão delicado](#) e ainda [colocar a criatividade para funcionar na hora de pensar nas brincadeiras](#). Ufa, quantas coisas né, pais?

Para tentar contornar essa situação que não está nada fácil, uma saída pode ser apostar em atividades físicas que podem ser feitas por toda a família. Como explica a pediatra Nathalia Altieri da Cunha, do grupo DaVita Serviços Médicos, colocar o corpo para movimentar ajuda na produção de endorfina, hormônio que diminui o estresse, a ansiedade e ainda melhora a qualidade de sono.

Só que é preciso atenção na hora de escolher as atividades que envolvem as crianças para que elas não passem a ideia de que estão sendo feitas para perder peso ou até mesmo como obrigação.

“O primeiro cuidado é conhecer as limitações do filho. Depois disso, sempre optar por atividades que a criança goste. Não pode ter tom de cobrança e deve ser executado de forma lúdica”, enfatiza a pediatra.

Pensando nisso, separamos seis atividades físicas para colocar a família inteira para se movimentar, mas que não perdem o tom divertido das brincadeiras.

Confira:

1. Yoga para crianças

Com o excesso de informações por todos os lados, o Yoga pode ser um jeito interessante de adultos e crianças conectarem-se com o aqui e agora. Os movimentos da prática são conhecidos por unirem o alongamento do corpo com o foco na respiração. Só que o ritmo mais lento dos exercícios pode fazer com as crianças tenham dificuldade de entendê-los e até mesmo manter a concentração, já que há muita energia acumulada para gastar. Por isso, os vídeos de Yoga para os pequenos trazem movimentos mais rápidos, focando na variação das posições, e sem um tempo estimado como é para os adultos.

Para os menores, os pais podem apostar nos formatos em que os professores foram substituídos por bichinhos animados (e alongados!). Dá uma olhadinha nestes vídeos do canal “Smile and Learn”: <https://youtu.be/5RfWgMJ6dcw>
https://youtu.be/LJDA60_EMOM

2. Sequência de exercícios

Se você sabe que o seu filho não vai conseguir ficar entretido com o Yoga, pois prefere movimentos mais rápidos e curtos, essa sugestão é para ele. A ideia é fazer uma sequência de exercícios que precisa apenas do próprio corpo para acontecer, e se desprender da contagem extensa feita para os adultos – de um a dez está ótimo! Como mostra a youtuber mirim Alice Pimenta, pais e filhos podem correr no lugar, fazer polichinelos juntos, ver até onde o joelho encosta e, claro, finalizar com um alongamento para ninguém ficar dolorido no dia seguinte.

<https://youtu.be/IJNoOMmU6PQ>

Segundo a [Organização Mundial da Saúde \(OMS\)](#), existe um intervalo de tempo indicado para as crianças fazerem exercícios físicos de acordo com a faixa etária.

Para os pequenos de um a dois anos, o movimento deve ter, pelo menos, 180 minutos (três horas) divididos ao longo do dia, independente da intensidade dos exercícios.

Já para os de três a quatro anos, o intervalo de tempo é o mesmo, mas recomenda-se que eles gastem 60 minutos em atividades de intensidades moderada e elevada no decorrer do dia.

3. Acompanhe os passinhos

Dos mesmos criadores da ‘Dança da Mãozinha’ e ‘Tchakabum’, vem aí ‘Tchutchuê’. Sim, a ideia é bem parecida com a das músicas antigas que não deixam ninguém parado nas festas: fazer os passos que são cantados nas letras. Para ficar mais fácil das crianças menores entenderem o que as canções estão sugerindo, os pais podem fazer os passos primeiro e os pequenos os imitam. <https://youtu.be/OhBCFTOzh2g> https://youtu.be/OxRiaX_AlsY Não há uma regra de qual música escolher, mas vale perguntar para o baixinho qual é a favorita dele ou até mesmo sugerir uma que você sempre gostou de dançar. No final, temos certeza que a família vai estar ofegante e suando, além de ter boas gargalhadas garantidas!

4. Circuito com o que tem em casa

Se antes da quarentena, estava estritamente proibido pular na cama e no sofá, o isolamento social tem pedido para os pais abrirem algumas exceções. Um exemplo disso é montar um circuito com obstáculos dentro de casa. Como a pequena Sofia mostra no vídeo ao som da música de James Bond, o foco é não ficar parado. Vale subir em um banco para conseguir pular o encosto do sofá, engatinhar por debaixo da cadeira e até arriscar uma escadinha com apenas dois degraus para encaixar um ímã de geladeira em uma cestinha. Além de usar os móveis da própria casa para construir o circuito, outra ideia é elaborar desafios no meio do trajeto. Uma sugestão é o “Acerte o Saco”, em que a

família enche uma sacolinha plástica com papéis, a pendura em um local alto e as crianças tentam derrubá-la quando forem passar pelo trajeto.

Como na ideia da foto abaixo, os pequenos podem usar espaguete de piscina na disputa. Acessem no link da matéria, que se encontra abaixo, de acordo com a data de acesso. Outra sugestão é a “Bola na Teia”. No vão entre os dois batentes de uma porta, as crianças ajudarão os adultos a pregarem fitas próximas uma da outra. Depois de feito, uma das fases do circuito torna-se a conseguir jogar uma determinada quantidade de bolas nos espaços entre as fitas para poder dar continuidade ao desafio.

https://www.instagram.com/p/B_D7UgbnsUg/?utm_source=ig_web_copy_link

5. Imito o mestre

Está pronto para pular de um lado para o outro para ver a criançada em movimento? Essa brincadeira é para você! Com uma fita crepe, desenhe quadrados um ao lado do outro, como se fosse uma grande amarelinha. Em seguida, solte o som e varie os movimentos dentro desse espaço. A ideia é que as crianças imitem o que os pais estão fazendo acompanhando o ritmo da música e, nessa hora, vale tudo. Vocês podem pular de um espaço para o outro, requebrar o quadril ou até mesmo fazer caretas e outros movimentos engraçados. Para [quem tiver quintal em casa](#), os quadrados podem ser feitos com giz ou até mesmo tinta. Pode ser que, dessa forma, a brincadeira dure por mais tempo ao incluir as crianças no passo a passo e variar os materiais.

<https://youtu.be/cYIF-dKD8is>

6. Foco na bola

Para manter as crianças entretidas por mais tempo nos exercícios, vale trazer objetos para complementá-los e a bola é um deles. Como mostra a personal trainer Gabriela Cangussu, no quadro “Família Fit” do programa “Queima Diária”, os movimentos com a bola não deixam o corpo ficar parado e ajudam no [desenvolvimento cognitivo das crianças](#).

- **1ª opção:** Chamado de “Rotação de tronco entregando a bola”, o exercício consiste nos pais e filhos ficarem de costas um para o outro e repassarem o objeto, virando para a direita e para a esquerda. A coluna vai agradecer depois de muito tempo sentada, né, pais?



- **2ª opção:** Na “Prancha frontal alternando as mãos na bola”, o adulto e a criança ficam de frente um para o outro, com as pernas e os braços esticados. A ideia é que, com o comando de voz, as mãos que tocam a bola sejam alternadas. Para evitar acidentes, é importante que o peso do corpo esteja na mão apoiada no chão e nos pés, ok?



- **3ª opção:** A última ideia é o “Giro em volta da bola alternando os pés”. Ainda de frente um para o outro, mas dessa vez de pé, pais e filhos vão encostar na bola com os pés, enquanto giram ao redor dela. Além de gastar muita energia, a coordenação motora também é bem trabalhada nesse movimento. Não vai dar mais para errar esquerda e direita, hein?



<https://bebe.abril.com.br/familia/6-atividades-para-familia-inteira-movimentar-o-corpo-durante-a-quarentena/>

acesso em 01/10/2020.