

ACTIVIDADE FÍSICA INFANTIL



2015-2016

Prof. Joaquim Pedro

OBJECTIVO GERAL

Explorar e vivenciar a motricidade por meio das acções lúdicas a fim de estimular o desenvolvimento infantil nas actividades individuais e colectivas.



CONTEÚDOS

O MOVIMENTO EM DESCOBERTA E ESTRUTURAÇÃO

- Coordenação viso motora;
- Combinações;
- Esquema Corporal;
- Percepção Corporal

▪ Habilidades Motoras de Base



- Locomotoras: andar, correr, saltar, rolar, quadrupedar, girar e rastejar;
- Movimentos não-locomotores: empurrar, puxar, sustentar e balançar;
- Coordenação óculo-manual: bater, tocar e conduzir;
- Coordenação óculo-pedal: chutar, conduzir com os pés;
- Combinação de habilidades motoras de base e coordenação viso motora;
- Estrutura corporal: conhecimento do corpo todo e partes;



CONTEÚDOS

O MOVIMENTO EM DESCOBERTA E ESTRUTURAÇÃO

■ Habilidades Motoras de Base



- Consciencialização segmentaria: conhecimento de regiões articulares e seus movimentos;
- Postura: em pé e sentado;
- Respiração: inspiração e expiração;
- Batimentos cardíacos: percepção dos batimentos;
- Lateralidade: direita - esquerda e domínio lateral;
- Equilíbrio: estático e dinâmico;
- Percepção visual: distinção de objectos e reprodução de acções motoras;
- Percepção táctil: percepção de objectos e do corpo pelo toque.

CONTEÚDOS

O MOVIMENTO NAS MANIFESTAÇÕES LÚDICAS E DESPORTIVAS

■ Jogos



- Jogos simbólicos / faz-de-conta
- Jogos sensoriais
- Jogos cooperativos



CONTEÚDOS

O MOVIMENTO EM EXPRESSÃO E RITMO



■ Brincadeiras

Representação original
Representação criativa

■ Expressão Corporal

Mímica, imitação
Representação

■ Ginástica

Rolamentos:
simples para frente
e atrás
Avião simples
Estrela, primeiras
tentativas
no solo

CONTEÚDOS

O MOVIMENTO E A SAÚDE.

■ Higiene



- Corporal
- Alimentos
- Vestuário



CALENDARIZAÇÃO/OPERACIONALIZAÇÃO



As aulas decorrem à terça-feira a partir das 15h, com as crianças em grupo.

