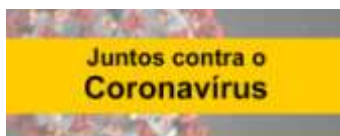


**PLANO DE ATIVIDADES EXTRAS III**  
**Período: 20/04/2020 até 24/04/2020**  
Período de Suspensão de Aulas – Endemia pelo COVID-19  
Decreto Estadual 46.970 e Municipal 506

Educação  
Física

Queridos/as alunos/as da **Educação Infantil - III ESTÁGIO**

Para esta semana preparamos atividades que serão realizadas em família: **MATROGINÁSTICA**. Vamos colocar todo mundo para se mexer e exercitar o físico e a mente!



Beijos, com carinho



Cláudia Massena & Goreth Puig





A **MATROGINÁSTICA** valoriza a atividade física entre pais e filhos. Busca estreitar os laços familiares, brincando, aprendendo e aumentando a interação entre a família.

Pode ser praticada em qualquer local, tanto externo, quanto interno e qualquer tipo de equipamento pode se transformar em material. Pode ser feita com pais e filhos de diferentes idades.

Normalmente é acompanhada de música\*\* sem características competitivas.

\*\* É muito importante que as músicas sejam alegres e transmitam mensagens de otimismo, amor, amizade e bons sentimentos.

**ESPELHO:** Sentados um de frente para o outro, de pernas cruzadas. Os movimentos deverão ser executados como se estivessem em frente a um espelho, onde o outro será o seu reflexo.

1. Fazer movimentos de flexão frontal (frente e trás) e lateral (encostar a orelha no ombro) com a cabeça; rotação lateral (olhar) para um lado e para o outro; girar a cabeça (uma volta completa) para um lado e para o outro.
2. Abrir os dois braços – flexão e extensão das mãos para cima e para baixo. Girar as duas mãos num sentido, depois no outro.
3. Alongar o tronco para o lado com o braço esticado por cima da cabeça.
4. Esticar o braço direito para frente, tocando na mão do outro; depois o esquerdo; depois os dois. Repetir esta sequência.
5. Fazer expressões faciais que representem sentimentos: alegria, tristeza, sono, raiva, surpresa, medo, espanto, amor, etc.



**DESAFIO:**  **“PIRUITO QUE BATE BATE”**  – Pode ser realizado em pé ou sentados.

De frente um para o outro, bater uma palma e bater as duas mãos contra as do outro, no ritmo da música: **Pirulito que bate bate**

**Pirulito que já bateu**

**Quem gosta de mim é ela(e)**

**Quem gostar dela(e) sou eu**