

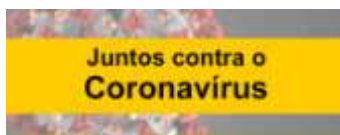


PLANO DE ATIVIDADES EXTRAS III
Período: 20/04/2020 até 24/04/2020
Período de Suspensão de Aulas – Endemia pelo COVID-19
Decreto Estadual 46.970 e Municipal 506



Queridos/as alunos/as do **Fundamental I – 1º e 2º anos.**

Para esta semana, e as que virão, preparamos uma atividade para que façam em família: **MATROGINÁSTICA**. Dividiremos em capítulos, onde, em cada etapa, trabalharemos uma parte do corpo. 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 praticado 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.

CAPÍTULO 1 – 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. De mãos dadas, sair da posição sentada e ficar de pé, sem soltar as mãos.

CAPÍTULO 2 – LADO A LADO

De pé, um ao lado do outro, farão movimentos em sentidos contrários

1. Flexão lateral de tronco – para dentro e para fora – fazer algumas vezes



2. Um de costas para o outro, girar o corpo para um lado, bater com duas mãos nas mãos do outro; girar para o outro lado, idem.

3. DESAFIO: *Coordenação de braços e pernas*

Um de frente para o outro, palma, bate mão direita; palma, bate mão esquerda; palma, bate as duas mãos; bate pé direito, bate pé esquerdo; gira no lugar e bate duas mãos.

Começar lentamente até que tenha memorizado a sequência dos movimentos. Ir aumentando a velocidade.