



REFERENCIAL DE BOAS PRÁTICAS-

Nome: _____ Data: __/__/____

Esquema Corporal

O Esquema corporal é a representação que a criança tem do próprio corpo. É fundamental e indispensável para a formação da personalidade.

A figura do Corpo Humano é a representação do nosso corpo e de como este é entendido pela mente.

É a forma pela qual o corpo se apresenta para nós!

Através das informações visuais, táteis, auditivas, cinestésicas e vestibulares reunidas no cérebro, o corpo realiza a composição da memorização de todas as partes do corpo e das suas possíveis experiências de movimentos, agradáveis ou desagradáveis (Fonseca,1995).

Todas as atividades desenvolvidas têm um padrão de atuação para melhorar a conscientização corporal e, por conseguinte, fornecer meios mais eficientes para a formação da imagem corporal.

Para melhorar a noção corporal dos mais novos, é possível realizar algumas atividades divertidas. **Acompanhe as atividades com movimento e boa disposição, para que os jogos e brincadeiras não se tornem uma tarefa aborrecida!**

ATIVIDADE: "Cabeça, ombro, joelho e pé"

OBJETIVO: Estimular a conscientização corporal através da verbalização e toque (estímulo tátil) das partes do corpo ouvidas e cantadas durante a música.

DESCRIÇÃO: O professor canta uma música onde apresenta as diferentes partes do corpo e vai tocando com as mãos nas mesmas. As crianças devem imitar o professor e realizar os seus movimentos.



REFERENCIAL DE BOAS PRÁTICAS-

Nome: _____ Data: __/__/____

A música cantada segue esta ordem: "Cabeça, ombro, joelho e pé... Olhos, ouvidos, boca e nariz... Cabeça, ombro, joelho e pé.

ATIVIDADE: "Siga o Mestre"

OBJETIVO: Estimular a observação (estímulo visual) e a imitação do professor.

DESCRIÇÃO: O professor canta uma música e, simultaneamente, movimenta uma ou várias partes do corpo, dependendo do grau de dificuldade proposto, pois é uma sequência de movimentos que se vão adicionando.

As crianças devem imitar o professor seguindo a sequência de movimentos que ele propõe.

VARIAÇÃO: Nesta atividade o professor permite aos participantes a elaboração de movimentos que serão imitados pelos colegas, passando desta forma a função de "mestre" por todos.



REFERENCIAL DE BOAS PRÁTICAS-

Nome: _____ Data: __/__/____

ATIVIDADE: "Imitar animais"

OBJETIVO: Trabalhar a diversificação de movimentação corporal, já que os animais apresentam frequentemente movimentos amplos

-Estimular a criatividade

DESCRIÇÃO: O Professor pergunta se alguém sabe e quer imitar os movimentos de algum animal e se possível demonstrar para os outros colegas.

De seguida, todos devem imitar um animal à sua própria maneira. Cada criança deverá escolher o animal que quiser para representar.

Nota: A imitação que assume variações de acordo com cada criança, isto é, o mesmo animal pode ser imitado de maneira diferente pelas diferentes crianças devido ao facto de cada uma apresentar padrões de movimentos diferentes e próprios.

Recursos Digitais

<https://wordwall.net/pt/resource/14179756>

<https://wordwall.net/pt/resource/2083617>

<https://wordwall.net/pt/resource/15082613>

<https://wordwall.net/pt/resource/14111212>

<https://wordwall.net/pt/resource/25987438>

<https://wordwall.net/pt/resource/12947233>



REFERENCIAL DE BOAS PRÁTICAS-

Nome: _____ Data: __/__/____

O que é Lateralidade?

De acordo com Negrine (1986), a lateralidade relaciona-se com o esquema interno do indivíduo que o capacita de utilizar um lado do corpo com maior facilidade que o outro, em atividades que exijam habilidade, caracterizando-se por uma assimetria funcional. O autor enfatiza a lateralidade somente quanto à habilidade da mão, do pé e do olho. Já Romero (1988) afirma que a lateralidade deve ser considerada também ao nível auditivo.

O conhecimento do processo de lateralização é muito importante para os profissionais da Educação em geral e, em especial, para os atuantes na área de Educação Física; pois, segundo Negrine (1986), o aspeto fundamental no desenvolvimento da lateralidade é que a criança não seja forçada a adotar esta ou aquela postura, mas que se estimulem situações em que ela possa expressar-se com espontaneidade e, a partir da experiência vivenciada com o próprio corpo, defina o seu lado dominante sem pressões de qualquer ordem do meio exterior.

Lateralidade é a capacidade de se vivenciar as noções de direita e esquerda sobre o mundo exterior, independente da sua própria situação física.

Acompanhe as atividades com movimento e boa disposição, para que os jogos e brincadeiras não se tornem uma tarefa aborrecida!

ATIVIDADE: *Eu sou um robô*

OBJETIVO: Desenvolver a lateralidade.

DESCRIÇÃO: Uma criança é o robô e outra é o guia. Auxiliados pelo professor, combinam sinais de movimentação do robô. Por exemplo, se o guia tocar o lado esquerdo da cabeça do robô, esse vira para a esquerda; se tocar o lado direito, vira à direita. Algum tempo depois, invertem-se os papéis, sendo que o guia passa a ser o robô, e o robô passa a ser guia.

VARIANTE: Feita com a deslocação do robô. As duplas combinam os sinais de movimentação. Por exemplo, um toque na parte de trás da cabeça é sinal para que o robô ande; um toque nos ombros é sinal para que ele pare.

REFERENCIAL DE BOAS PRÁTICAS-

Nome: _____ Data: __/__/____

ATIVIDADE: “Controlar a bola de jornal com o pé”

OBJETIVO: Desenvolver a lateralidade.

MATERIAL: Bola de jornal

DESCRIÇÃO: O aluno deverá chutar a bola com um dos pés até um ponto determinado e voltar a chutar a bola com o outro pé. Entrega a bola para o próximo colega, que deverá fazer o mesmo e assim sucessivamente.

VARIAÇÃO: O professor entrega uma bola de papel para cada equipa, o primeiro aluno de cada equipa deverá deslocar -se em linha reta até um determinado ponto, controlando a bola nos pés. Passa do pé direito para o esquerdo e vice-versa.

VARIAÇÃO: Fazer um percurso onde não pode chutar a bola, apenas deverá andar. Entrega a bola para o próximo colega de sua equipa, que deverá fazer o mesmo e assim sucessivamente.

ATIVIDADE: Tempestade

OBJETIVO: Desenvolver a lateralidade.

MATERIAL: Giz

DESCRIÇÃO: O Professor desenha círculos no chão. O número de círculos deve ser um a menos que o total de participantes. Todos devem ficar dentro dos círculos, com exceção de um. O que fica no centro deve dizer: direita – todos devem dar um passo para a direita (trocando de lugar). Esquerda – todos devem dar um passo para esquerda (trocando de lugar). Quando o aluno do centro disser **TEMPESTADE**, todos devem trocar de lugar, sendo que um aluno ficará de fora. E assim sucessivamente.

ATIVIDADE: Caminho

OBJETIVO: Desenvolver a lateralidade.

MATERIAL: Pés e mãos de cartolina.

DESCRIÇÃO: As crianças deverão andar num caminho feito com pés e mãos em cartão ou desenhado no chão colocando os seus pés e as suas mãos, conforme a indicação.

REFERENCIAL DE BOAS PRÁTICAS-

Nome: _____ Data: __/__/____



Atividade: ZIP, ZAP, ZOP

OBJETIVO: Desenvolver a lateralidade.

MATERIAL: Fita vermelha e azul. **Música**

DESCRIÇÃO: É colocada uma fita vermelha na mão direita e uma fita azul na mão esquerda de todos os participantes.

Todos os participantes deverão ficar em pé, no centro da sala, em círculo. O professor poderá iniciar o jogo, ficando no centro da roda, de pé, para que os alunos possam ver como se faz a brincadeira. Ao ouvir a música os alunos deverão acompanhar o professor com os movimentos de direita e esquerda. Quando parar a música o professor deverá apontar para um aluno e dizer **“ZIP”**, então o aluno deverá falar o nome do amigo que estiver no seu lado direito (para melhor compreensão os alunos ficarão com uma fita vermelha na mão direita e azul na esquerda).

Se o professor disser **“ZAP”**, o aluno deverá dizer o nome do colega da esquerda. Se disser **“ZOP”**, o aluno responderá o seu próprio nome.

Quando disser **“ZIP, ZAP, ZOP”**, todos deverão trocar de lugar no círculo, ficando ao lado de pessoas diferentes, para que possam também conhecer outros alunos e o professor poderá perceber se ele está a adquirir os conceitos de direita e esquerda.

O professor convidará outro aluno para ficar no centro e sempre que alguém errar a resposta ficará no centro do círculo.

ATIVIDADE: Cãozinho FLIP

OBJETIVO: Desenvolver a lateralidade.

MATERIAL: Humano.

DESCRIÇÃO:



REFERENCIAL DE BOAS PRÁTICAS-

Nome: _____ Data: __/__/____

A atividade consiste em fazer um círculo com todos os alunos sentados. Pede-se a um que fique de olhos vendados e sentado numa cadeira no meio do círculo (este será o cãozinho FLIP). De baixo da sua cadeira estará um objeto que faça barulho ao ser manipulado (por exemplo umas chaves). Ao sinal do professor, um aluno do círculo, deverá pegar na chave que está debaixo da cadeira do cãozinho, fazendo o mínimo de barulho possível. O cãozinho (aluno de olhos vendados), percebendo o movimento, deverá ladrar para o lado de onde vem o som. (direita, esquerda, frente ou atrás). Descobrimo o local do som, a sua posição será trocada, ocupando o lugar de cãozinho o aluno que manipulou a chave.

ATIVIDADE: O CÃO E O OSSO

OBJETIVO: Desenvolver a lateralidade

MATERIAL: osso, máscara de cão

DESCRIÇÃO:

As crianças sentadas em círculo e, no centro a criança em destaque, o “CÃO”, que estará com os olhos vendados, tomando conta do “osso”.

Ao sinal do professor, uma criança levanta-se silenciosamente e tenta apanhar o osso. O cão, ao sentir a presença do colega, começa a ladrar, apontando a direção de onde vem o ruído que indica a aproximação do colega. Se acertar, a criança da roda volta e senta -se e outra criança é apontada para a nova tentativa.

Se o cão errar a direção, a criança vai prosseguindo até apanhar o osso, volta com ele para o seu lugar e esconde-o, colocando as mãos para trás, no qual será imitado por todos os colegas da roda. A professora

REFERENCIAL DE BOAS PRÁTICAS-

Nome: _____ Data: __/__/____



retira a venda do cão, que vai adivinhar com quem está o osso. Se acertar continuará sendo o cão, se errar irá ser substituído pelo colega que conseguiu apanhar o osso.

ATIVIDADE:

OBJETIVO: Desenvolver a lateralidade

MATERIAL:

DESCRIÇÃO:

Uma criança fica no centro e outra fica à sua direita e outra à esquerda e outra atrás e outra à frente. Batendo palmas as crianças mudam de posição e dizem a nova posição.

Com uma música as crianças movimentam-se livremente...quando para a música solicita-se que levantem as partes do corpo ditas, como por exemplo:

Levantar a mão direita;

Levantar a mão esquerda;

Levantar o pé direito;

Levantar o pé esquerdo;

Tocar no joelho direito;

Tocar no joelho esquerdo;

Mostrar o olho direito;

Mostrar o olho esquerdo;

Tocar com a mão direita no pé esquerdo.

Recursos digitais

REFERENCIAL DE BOAS PRÁTICAS-

Nome: _____ Data: __/__/____



<https://wordwall.net/pt/resource/14009819>

<https://wordwall.net/pt/resource/14107205>

<https://wordwall.net/pt/resource/17731366>

<https://wordwall.net/pt/resource/15655013>

<https://wordwall.net/pt/resource/32029342>

<https://wordwall.net/pt/resource/12007862>

<https://wordwall.net/pt/resource/15654897>

<https://wordwall.net/pt/resource/16120196>