



**SPORTY
& HEALTHY**



DIREITA - ESQUERDA

Assunto: Ginástica



Objetivos principais:

exercícios que moldam a postura correta, fortalecem os músculos abdominais e das costas, exercícios respiratórios, exercícios para os músculos das costas e do pescoço, alongamento ativo da coluna vertebral e alongamento dos músculos do peito.

Objetivos operacionais. A criança:

- fortalece o músculo;
- reconhece o sítio direito e esquerdo;
- desenvolve a coordenação;
- forma uma postura corporal correta.

Forma de trabalho: individual.

Equipamento: corda/linha, pequenos cones (discos ou círculos cortados em papel), pequenos sacos de plástico ou penas.

Duração da aula: 30 minutos

Aquecimento

1. "Automóveis"

As crianças andam/correm e, quando o professor marca (mostrando a cor selecionada), têm de mudar a forma como se movem:

- Amarelo e a palavra "esquerda" - as crianças viram à esquerda,
- Amarelo e a palavra "direita" - as crianças viram à direita,
- Vermelho - as crianças param de se mexer;
- Verde - as crianças começam a mexer-se novamente.

2. "Cobra"

As crianças colocam-se em fila ou em círculo. Seguram uma corda à sua frente. A corda imita a serpente que faz alguns exercícios com as crianças. As crianças começam a fazer uma tarefa:

- Levantar as mãos e baixar as mãos (continuar a segurar a corda);
- Levantar as mãos e movê-las para o lado esquerdo e depois baixar as mãos;
- Levantar as mãos e movê-las para o lado direito e depois baixar as mãos;
- Dobre-se para a frente e puxe a corda para a esquerda/direita;
- Colocar a corda no chão e saltar por cima dela para a frente e para trás



Parte principal - reforçar os músculos abdominais e das costas

3. "Flores" (fortalecer os músculos das costas)

As crianças são flores e sentam-se com as pernas cruzadas. Inclina-se para a frente e tentam encostar a testa ao chão. Ao sinal do professor "as flores crescem" - as crianças levantam-se lentamente. Ao sinal do professor "as flores apanham sol" - as crianças levantam os braços o mais alto que podem. Ao sinal "flores à esquerda/à direita" - as crianças movem os braços para a esquerda ou para a direita. Ao sinal "as flores estão a desaparecer" - as crianças voltam a inclinar-se para a frente e retomam a posição inicial.

4. "Limpa para-brisas" (fortalecer os músculos abdominais)

As crianças deitam-se no chão, de costas. As pernas estão elevadas, com os pés juntos. Os braços estendem-se paralelamente ao corpo no chão. Quando o professor diz "Está a chover", os para-brisas começam a mover-se. O professor especifica a velocidade e a direção desse movimento, dizendo:

- Chuva ligeira - os para-brisas funcionam lentamente no lado direito e esquerdo;
- Chuva forte - os para-brisas funcionam rapidamente no lado direito e esquerdo;
- Paragem e direita - significa que os para-brisas param no local certo e não se movem, as crianças têm de manter as pernas no local certo;
- Paragem e esquerda - significa que os para-brisas param no sítio da esquerda e não se movem, as crianças têm de segurar as pernas no sítio da esquerda.

5. "Viagem aérea" (exercícios musculares para as costas e pescoço)

As crianças deitam-se no chão, de barriga para baixo. As pernas estão em extensão e os pés próximos uns dos outros. Começamos a viagem! Primeiro, voamos de avião. As crianças têm de levantar e abrir os braços e depois virar à direita (inclinar-se para a direita) e virar à esquerda (inclinar-se para a esquerda). Depois disso vamos num foguetão espacial! As crianças movem os braços para a frente e juntam as mãos. No final, viajamos num avião a jato. As crianças mexem os braços para a frente, para os lados e voltam a virar para a esquerda e para a direita. Atenção! Mantém os braços sempre acima do nível do chão!

Parte Final - exercícios de alongamento

6. "Vamos construir a casa" (alongamento ativo da coluna vertebral)

As crianças sentam-se no chão com as pernas cruzadas. As mãos estão sobre os joelhos. Quando o professor diz: "Vamos construir a casa", as crianças levantam os braços acima da cabeça, à direita e à esquerda. Depois levantam/esticam os braços alternadamente, o braço esquerdo e o braço direito, até ambas as mãos estarem esticadas.

7. "papagaios" (exercícios de respiração)

As crianças deitam-se de costas e sopram o balão ou a pena que está por cima das suas cabeças. Tentam manter a pena no ar durante o máximo de tempo possível.

De seguida, deitam-se de barriga para baixo, aos pares, em frente um do outro e sopram a pena/balão um para o outro.

