



PLANO ANUAL

EDUCAÇÃO FÍSICA INFANTIL - 4



1º SEMESTRE

CAMPO DE EXPERIÊNCIA: CORPO, GESTOS E MOVIMENTOS (crianças pequenas - 4 anos)

SABERES E CONHECIMENTOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO
<ul style="list-style-type: none">• Manifestações culturais.• Seu corpo, suas possibilidades motoras, sensoriais e expressivas.• Esquema corporal.	<p>(EI03CG01) Criar com o corpo formas diversificadas de expressão de sentimentos, sensações e emoções, tanto nas situações do cotidiano quanto em brincadeiras, dança, teatro, música.</p> <ul style="list-style-type: none">-Representar-se em situações de brincadeiras ou teatro, apresentando suas características corporais, seus interesses, sentimentos, sensações ou emoções.-Aceitar e valorizar suas características corporais, expressando-se de diferentes formas e construindo uma imagem positiva de si mesmo.-Vivenciar brincadeiras de esquema corporal diante do espelho, utilizando as diferentes formas de linguagem.-Discriminar e nomear as percepções ao experimentar diferentes sensações proporcionadas pelos órgãos dos sentidos.-Explorar corporalmente o ambiente da sala de aula e outros espaços da unidade e lugares externos com o intuito de expressar-se.
<ul style="list-style-type: none">• Linguagem oral.	<p>(EI03CG02) Demonstrar controle e adequação do uso de seu corpo em brincadeiras e jogos, escuta e reconto de histórias, atividades artísticas, entre outras possibilidades.</p> <ul style="list-style-type: none">-Participar de conversas em pequenos grupos escutando seus colegas e esperando a sua vez de falar.
<ul style="list-style-type: none">• Dança.• Imitação como forma de expressão.	<p>(EI03CG03) Criar movimentos, gestos, olhares e mímicas em brincadeiras, jogos e atividades artísticas como dança, teatro e música.</p> <ul style="list-style-type: none">-Explorar movimentos corporais ao dançar e brincar.-Criar movimentos dançando ou dramatizando para expressar-se em suas brincadeiras.-Movimentar-se, adaptando-se a diferentes ritmos.-Participar de jogos de imitação, encenação e dramatização, como por exemplo, situações cotidianas realizadas em casa e representação de personagens dos contos de fadas, emoções e sentimentos.
<ul style="list-style-type: none">• Autocuidado e autonomia.• Materiais de uso pessoal.	<p>(EI03CG04) Adotar hábitos de autocuidado relacionados à higiene, alimentação, conforto e aparência.</p> <ul style="list-style-type: none">-Reconhecer e fazer uso de noções básicas de cuidado consigo mesmo.-Realizar, de forma independente, ações de cuidado com o próprio corpo como, por exemplo: buscar água quando sente sede.-Servir-se e alimentar-se com independência.-Realizar ações de higiene: ir ao banheiro e lavar as mãos com autonomia.-Conhecer e cuidar de seu material de uso pessoal.
<ul style="list-style-type: none">• Imaginação.	<p>(EI03CG05) Coordenar suas habilidades manuais no atendimento adequado a seus interesses e necessidades em situações diversas.</p> <ul style="list-style-type: none">-Explorar materiais como argila, barro, massinha de modelar, areia, pecinhas de encaixe, com variadas intenções de criações.

SABERES E CONHECIMENTOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO
<ul style="list-style-type: none"> • Movimento: gestos, expressões faciais e mímicas. 	<p>(EI03CG01) Criar com o corpo formas diversificadas de expressão de sentimentos, sensações e emoções, tanto nas situações do cotidiano quanto em brincadeiras, dança, teatro, música.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Realizar movimentos com gestos, expressões faciais e mímicas em brincadeiras, jogos e atividades artísticas. -Cantar, gesticular e expressar emoções acompanhando músicas e cantigas. -Vivenciar e promover jogos de imitação e de expressão de sentimentos.
<ul style="list-style-type: none"> • O corpo e o espaço. • Esquema corporal. 	<p>(EI03CG02) Demonstrar controle e adequação do uso de seu corpo em brincadeiras e jogos, escuta e reconto de histórias, atividades artísticas, entre outras possibilidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Adequar seus movimentos em situações de brincadeiras com o ritmo da música ou da dança. -Participar de situações livre ou orientada para posicionar o corpo no espaço, como: dentro, fora, perto, longe, em cima, embaixo, ao lado, à frente, atrás, muito, pouco. -Participar de atividades que desenvolvam noções de proximidade, interioridade e direcionalidade. -Experimentar movimentos que requerem o uso diferenciado de um lado e do outro do corpo a fim de definir a dominância.
<ul style="list-style-type: none"> • O corpo e seus movimentos. • Ritmos: rápido e lento. • Linguagem: musical, dramática, corporal. 	<p>(EI03CG03) Criar movimentos, gestos, olhares e mímicas em brincadeiras, jogos e atividades artísticas como dança, teatro e música.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Vivenciar situações de deslocamento e movimento do corpo fora e dentro da sala. -Deslocar-se de acordo com ritmos musicais: rápido ou lento. -Dramatizar situações do dia a dia, músicas ou trechos de histórias.
<ul style="list-style-type: none"> • Cuidados com a saúde. • Hábitos alimentares, de higiene e descanso. 	<p>(EI03CG04) Adotar hábitos de autocuidado relacionados à higiene, alimentação, conforto e aparência.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Identificar e valorizar alguns alimentos saudáveis. -Conhecer os vegetais e seu cultivo, para uma alimentação saudável. -Conhecer hábitos de saúde de sua cultura local.
<ul style="list-style-type: none"> • Motricidade e habilidade manual. 	<p>(EI03CG05) Coordenar suas habilidades manuais no atendimento adequado a seus interesses e necessidades em situações diversas.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Manipular objetos de diferentes tamanhos e pesos. -Executar habilidades manuais utilizando recursos variados: bolas, argolas, lã, canudinhos, elástico, peteca, entre outros.

2ºSEMESTRE

CAMPO DE EXPERIÊNCIA: CORPO, GESTOS E MOVIMENTOS (crianças pequenas - 4 anos)

SABERES E CONHECIMENTOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO
<ul style="list-style-type: none">• Linguagem musical, gestual e dramática.	<p>(EI03CG01) Criar com o corpo formas diversificadas de expressão de sentimentos, sensações e emoções, tanto nas situações do cotidiano quanto em brincadeiras, dança, teatro, música.</p> <p>-Expressar suas hipóteses por meio da representação de seus sentimentos, fantasias e emoções. -Participar de encenações e atividades que desenvolvam a expressão corporal a partir de jogos dramáticos.</p>
<ul style="list-style-type: none">• Brincadeiras cantadas e cantigas de roda.• Jogos expressivos de linguagem corporal.	<p>(EI03CG02) Demonstrar controle e adequação do uso de seu corpo em brincadeiras e jogos, escuta e reconto de histórias, atividades artísticas, entre outras possibilidades.</p> <p>-Participar e promover brincadeiras de expressão corporal cantadas: brincadeiras de roda, a linda rosa juvenil, “seu lobo está?,” se eu fosse um peixinho, o cravo e a rosa, da abóbora faz melão, entre outras. -Representar com o corpo, com linguagem dramática, em diferentes situações: encenações, imitações e dramatizações. -Movimentar-se seguindo uma sequência e adequando-se ao compasso definido pela música ou pelas coordenadas dadas por seus colegas em brincadeiras ou atividades em pequenos grupos.</p>
<ul style="list-style-type: none">• Esquema corporal.• Estratégias e procedimentos para brincar e jogar.• Motricidade: equilíbrio, destreza e controle do corpo.	<p>(EI03CG03) Criar movimentos, gestos, olhares e mímicas em brincadeiras, jogos e atividades artísticas como dança, teatro e música.</p> <p>-Combinar seus movimentos com os de outras crianças e explorar novos movimentos usando gestos, seu corpo e sua voz. -Vivenciar brincadeiras e atividades artísticas típicas de sua cultura local. -Vivenciar brincadeiras e jogos corporais como amarelinha, boliche, passa-lenço, bola ao cesto, entre outras. -Expressar e comunicar suas características de diferentes maneiras.</p>
<ul style="list-style-type: none">• Consciência e imagem corporal.• Linguagem oral como forma de comunicação das necessidades e intenções.	<p>(EI03CG04) Adotar hábitos de autocuidado relacionados à higiene, alimentação, conforto e aparência.</p> <p>-Perceber, oralizar e solucionar as necessidades do próprio corpo: fome, frio, calor, sono, sede. -Identificar, nomear, e localizar as partes do corpo em si, no outro e em imagens, adquirindo consciência do próprio corpo.</p>
<ul style="list-style-type: none">• Esquema corporal.• Elementos do meio natural e cultural.• Os objetos, suas características, propriedades e funções.	<p>(EI03CG05) Coordenar suas habilidades manuais no atendimento adequado a seus interesses e necessidades em situações diversas.</p> <p>-Vivenciar situações em que é feito o contorno do próprio corpo, nomeando suas partes e vestimentas. -Manusear e nomear elementos do meio natural e objetos produzidos pelo homem. -Manipular objetos de diferentes tamanhos e pesos.</p>

SABERES E CONHECIMENTOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO
<ul style="list-style-type: none"> • Estratégias e procedimentos para jogar e brincar. 	<p>(EI03CG01) Criar com o corpo formas diversificadas de expressão de sentimentos, sensações e emoções, tanto nas situações do cotidiano quanto em brincadeiras, dança, teatro, música. -Realizar movimentos com gestos, expressões faciais e mímicas em brincadeiras, jogos e atividades artísticas.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Motricidade: controle e equilíbrio do corpo. • Localização e orientação espacial: dentro, fora, perto, longe, embaixo, em cima, de um lado, do outro, esquerda, direita, frente, atrás, etc. • Criação e reconto de histórias. 	<p>(EI03CG02) Demonstrar controle e adequação do uso de seu corpo em brincadeiras e jogos, escuta e reconto de histórias, atividades artísticas, entre outras possibilidades. -Percorrer trajetórias inventadas espontaneamente ou propostas: circuitos desenhados no chão, feitos com cordas, elásticos, tecidos, móveis e outros limitadores e obstáculos para subir, descer, passar por baixo, por cima, por dentro, por fora, na frente, atrás, contornar demonstrando controle e adequação corporal e outros. -Participar de jogos e brincadeiras que permitam andar e correr de diversas maneiras, escorregar, girar, rolar, saltar, rastejar, escalar, esquivar, deslizar, quadrupelar. -Participar de situações livres ou orientadas para posicionar o corpo no espaço, como: dentro, fora, perto, longe, em cima, embaixo, ao lado, à frente, atrás, muito, pouco. -Movimentar-se e deslocar-se com controle e equilíbrio. -Movimentar-se seguindo orientações do(a) professor(a), de outras crianças ou criando suas próprias orientações. -Movimentar-se fazendo uso de diferentes movimentos corporais cada vez mais complexos. -Representar com o corpo, com linguagem dramática, em diferentes situações: encenações, imitações e dramatizações.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Imaginação. • Jogo de papéis e domínio da conduta. 	<p>(EI03CG03) Criar movimentos, gestos, olhares e mímicas em brincadeiras, jogos e atividades artísticas como dança, teatro e música. -Movimentar-se seguindo orientações do(a) professor(a), de outras crianças ou criando suas próprias orientações. -Vivenciar diferentes papéis em jogos e brincadeiras, criando movimentos e gestos ao brincar.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Práticas sociais relativas à higiene. • Órgãos dos sentidos e sensações. 	<p>(EI03CG04) Adotar hábitos de autocuidado relacionados à higiene, alimentação, conforto e aparência. -Participar do cuidado dos espaços coletivos da escola, como o banheiro, o refeitório e outros. -Perceber, oralizar e solucionar as necessidades do próprio corpo: fome, frio, calor, sono, sede. -Identificar, nomear, e localizar as partes do corpo em si, no outro e em imagens, adquirindo consciência do próprio corpo.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Motricidade e habilidade manual. 	<p>(EI03CG05) Coordenar suas habilidades manuais no atendimento adequado a seus interesses e necessidades em situações diversas. -Realizar atividades corporais de pegar, receber, apertar, amassar, rasgar, soltar, lançar, arremessar, quicar, golpear, conduzir e transportar, chutar.</p>

CONSIDERAÇÕES

Nessa faixa etária as crianças apresentam uma descoberta dos movimentos fundamentais. É interessante desenvolver o maior número possível de vivências e variações, procurando levá-las a perceberem as condições motoras. Sugere-se a aplicação de jogos de baixa organização nos quais as crianças possam vivenciar de forma variada e estimulante as formas básicas de locomoção e ampliar o leque motor. A predisposição das crianças em participar de atividades dançantes e expressivas deve ser explorada ao máximo. As cantigas de rodas, brincadeiras cantadas, teatrinhos, mostras de danças e outras formas de explorar a capacidade rítmica e expressiva devem ser trabalhadas. Os princípios básicos de higiene e cuidados com o corpo também deverão ser estimulados. Os conteúdos como a importância da água, frutas, higiene do corpo e das mãos, deverão ser cobrados e lembrados constantemente nas ações das crianças.

TODAS AS EXPERIÊNCIAS CORPORAIS DEVEM SER APRESENTADAS PARA AS CRIANÇAS POR MEIO DE BRINCADEIRAS SIMBÓLICAS, ONDE AS MESMAS POSSAM VIVENCIAR AS ATIVIDADES DE MANEIRA PRAZEROSA QUE GARANTAM O INTERESSE E A MOTIVAÇÃO DAS MESMAS.

Sugestões de atividades

		EXEMPLOS DE ATIVIDADES
COORDENAÇÃO MOTORA FINA	É a capacidade de realizar movimentos coordenados, controlando os pequenos músculos para realizar exercícios refinados.	<ul style="list-style-type: none">● Jogos de pequenos encaixes.● Exercícios como abotoar.● Fazer nós simples e laços.● confecção de bolinhas de jornal.● confecção de colares com macarrão.
ESQUEMA CORPORAL E RECONHECIMENTO DA IMAGEM CORPORAL	É quando a criança toma consciência do seu corpo e de suas partes, preparando-se para se relacionar com o mundo externo.	<ul style="list-style-type: none">● Reconhecer as partes do seu corpo e de seus pares frente ao espelho.● Fazer o desenho do seu corpo em tamanho natural na areia ou em papel.● Cantar nomeando e exercitando as partes do seu corpo e também de seus brinquedos durante todas as atividades do dia a dia, como o banho, o horário da alimentação e na hora de vestir.● Incentive os pequenos a observar a própria imagem. Peça que eles toquem diferentes partes do corpo. Proponha brincadeiras como balançar os cabelos, levantar os ombros e cruzar os braços. Estimule-os a imitar os gestos dos colegas.● Coloque músicas do cancionário popular, que abordem partes do corpo ou sugiram movimentos. O objetivo é se aventurar em novos gestos e imitar os colegas.● Proponha agora a brincadeira seu-mestre-mandou. Com todos em pé, dê os comandos: Cruzar as pernas! Ajoelhar-se! A cada posição, estimule-os a se observar e testar possibilidades de movimento.● Para brincar com expressões faciais, mostre cartazes com diversas fisionomias. Depois, sugira que a garotada faça caretas variadas.
RITMO	Pelo desenvolvimento do ritmo ordenamos o ato motor	<ul style="list-style-type: none">● Dança das cadeiras.● Acompanhamento de músicas com instrumentos de percussão.● Produzir sons com o próprio corpo.● Marchar ao som de músicas cadenciadas.● Pular corda.● Lenço atrás.● Dançar e cantar.● Brinquedos cantados.● Batata quente.

<p>EQUILÍBRIO</p>	<p>É a base da coordenação dinâmica global do corpo parado ou em movimento. Equilíbrio é a capacidade de manter seu corpo ereto e firme, sem cair. Na primeira infância o equilíbrio torna-se cada vez mais importante para que as crianças aprendam a se deslocar com segurança, para brincar, praticar exercícios e esportes, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Equilíbrio dinâmico: andar na ponta dos pés, caminhar sobre uma corda, andar com um ovo na colher, pular amarelinha. ● Equilíbrio estático: equilibrar-se em um pé só. ● Caminhar sobre a corda. ● Brincar de pé de lata. ● Ficar na mesma posição por algum tempo. ● Brincar de gangorra com o corpo. ● Andar com objetos sobre partes do corpo.
<p>COORDENAÇÃO GLOBAL OU MOTRICIDADE AMPLA</p>	<p>É a ação que dá possibilidades à musculatura de realizar movimentos complexos. A coordenação geral do corpo pode ser difícil para algumas crianças dominarem, por isso, a importância de desenvolver as habilidades por meio de brincadeiras e movimentos corporais coordenados. A chave para a coordenação? A exposição, prática e mais prática!</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Correr. ● Saltar. ● Andar. ● Arremessar. ● Vencer obstáculos, como pular sobre objetos. ● Rolar. ● Chutar.
<p>ORGANIZAÇÃO ESPAÇO-TEMPORAL</p>	<p>É a capacidade de se estruturar partindo de si em relação aos outros objetos e pessoas, orientando-se adequadamente no espaço e no tempo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Exercícios e brincadeiras que dão a noção de dentro e fora, longe e perto, em cima, embaixo, perto e longe, o que vem antes e ou depois. ● Brincadeiras como “estátua”, onde as crianças precisam ficar paradas quando é dado um sinal. ● Andar em dupla acompanhando o ritmo do companheiro. ● Passar por dentro de túnel ou caixas de papelão. ● Coelhoinho sai da toca.
<p>LATERALIDADE</p>	<p>É a capacidade de realizar os movimentos, utilizando-se dos dois lados do corpo, o lado direito e o lado esquerdo. Cada sujeito tem maior habilidade num dos lados devido a dominância cerebral. Os destros têm maior facilidade com a mão direita e os canhotos com a mão esquerda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Experimentar atividades corporais que requerem o uso dos dois lados do corpo; ● Chutar a bola ora com um pé ora com o outro, utilizando de forma integrada os dois lados do corpo.
<p>PERCEPÇÃO</p>	<p>É a capacidade de perceber, reconhecer e distinguir os estímulos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Brincar com a criança, estimulando as diferentes percepções de coisas quentes e frias, pesadas e leves, molhadas e secas, duras e moles, ásperas e macias, doces e salgados, sons alto e baixo, claro e escuro. ● Tapete e painel sensorial.
<p>FORTALECIMENTO DO CORE</p>	<p>O Core é formado pela musculatura que circunda nosso centro de gravidade (a região próxima ao umbigo). Basicamente, são os músculos abdominais, da região lombar, pelve e quadril. O core é o desenvolvimento dos músculos do tronco que estabilizam, alinham e movem o tronco do corpo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Carrinho de mão. ● Saltar em cama elástica. ● Usar bola tonificadora com as crianças. ● Deitar de bruços e levantar os braços e pernas. ● Brincar de rastejar. ● Balançar sem ninguém empurrar.
<p>EXPRESSIVIDADE</p>	<p>Expressão corporal é a manifestação de sentimentos ou de sensações internas, tanto quanto de conteúdos mentais, por meio de movimentos representativos ou simbólicos do corpo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Brincar de faz –de- conta. ● Mímicas: rir, chorar, dar gargalhadas, fazer careta, piscar. ● Dramatizar histórias curtas.