



PREFEITURA DE
CIANORTE | EDUCAÇÃO

PLANO ANUAL

EDUCAÇÃO FÍSICA INFANTIL - 5



1º SEMESTRE

CAMPO DE EXPERIÊNCIA: CORPO, GESTOS E MOVIMENTOS (crianças pequenas 5 anos)

SABERES E CONHECIMENTOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO
<ul style="list-style-type: none"> • Autocuidado com o corpo. • Coordenação motora ampla: equilíbrio, destreza e postura corporal. • 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"> -Participar e conduzir brincadeiras envolvendo cantigas, rimas, lendas, parlendas, ou outras situações com movimentos corporais. -Chutar, pegar, manusear, mover e transportar objetos com diferentes características, identificando suas propriedades e função social. -Brincar nos espaços externos e internos com obstáculos que permitam empurrar, rodopiar, balançar, escorregar, equilibrar-se, arrastar, engatinhar, levantar, subir, descer, passar por dentro, por baixo, saltar, rolar, virar cambalhotas, perseguir, procurar, pegar, vivenciando limites e possibilidades corporais. -Vivenciar e conduzir brincadeiras de esquema corporal, de exploração e a expressão corporal diante do espelho, utilizando diferentes formas de linguagens e percebendo suas características específicas.
<ul style="list-style-type: none"> • Linguagem oral. • O corpo e o espaço. 	<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. -Movimentar-se seguindo orientação do(a) professor(a), de outras crianças ou criando suas próprias orientações. -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. -Valorizar o esforço em adequar seus movimentos corporais aos de seus colegas em situações de brincadeiras ou atividades coletivas.
<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. -Dançar ao ritmo de músicas. -Participar de jogos de imitação.
<ul style="list-style-type: none"> • Práticas sociais relativas à higiene. • Autocuidado e autonomia. • Materiais de uso pessoal. • Consciência e imagem corporal. 	<p>(EI03CG04) Adotar hábitos de autocuidado relacionados à higiene, alimentação, conforto e aparência.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Participar do cuidado dos espaços coletivos da escola, como o banheiro e o refeitório. -Realizar, de forma independente, ações de cuidado com o próprio corpo. -Identificar e fazer uso de noções básicas de cuidado consigo mesmo. -Servir-se e alimentar-se com independência. -Realizar ações de higiene: ir ao banheiro, lavar as mãos, entre outras, com autonomia. -Conhecer, cuidar e utilizar de forma autônoma seu material de uso pessoal. -Identificar, nomear e localizar as partes do corpo em si, no outro e em imagens adquirindo consciência do próprio corpo. -Adequar o vestuário e calçado para a prática de atividade física.
<ul style="list-style-type: none"> • Imaginação. • Suportes, materiais e instrumentos para desenhar, pintar, folhear. 	<p>(EI03CG05) Coordenar suas habilidades manuais no atendimento adequado a seus interesses e necessidades em situações diversas.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Participar de jogos e brincadeiras de construção, utilizando elementos estruturados ou não com o intuito de montar, empilhar, encaixar e outros.

SABERES E CONHECIMENTOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO
<ul style="list-style-type: none"> ● Orientação espacial. ● 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"> -Cantar, gesticular e expressar emoções acompanhando músicas e cantigas. -Criar e imitar movimentos com gestos, expressões faciais e mímicas em brincadeiras, jogos e atividades artísticas. -conhecer a relação entre seu corpo e o espaço a fim de que se movimente com destreza progressiva nos espaços percorridos. <p>Conhecer os diferentes aspectos temporais (antes, durante, agora, depois, duração e pausa) a fim de favorecer a realização dos movimentos.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Esquema corporal. ● Motricidade: controle e equilíbrio do corpo. ● Noções espaciais: dentro, fora, perto, longe, embaixo, em cima, de um lado, do outro, esquerda direita, à frente, atrás, etc. ● Noções de direcionalidade, lateralidade e interioridade. 	<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"> -Movimentar-se e deslocar-se com controle e equilíbrio. -Realizar jogos e brincadeiras que permitam: andar e correr de diversas maneiras, saltar e gesticular. -Movimentar-se nos jogos e brincadeiras: andar e correr de diversas maneiras, saltar e gesticular com controle e equilíbrio. -Participar e promover situações que envolvam comandos (dentro, fora, perto, longe, em cima, embaixo, ao lado, à frente, atrás, muito, pouco). -Percorrer trajetos inventados espontaneamente ou propostos: circuitos desenhados no chão, feitos com corda, elásticos, tecidos, mobília e outros limitadores e obstáculos para subir, descer, passar por baixo, por cima, por dentro, por fora, na frente, atrás, contornar e outros.
<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"> -Conhecer brincadeiras e atividades artísticas típicas de sua cultura local. -Criar movimentos e gestos ao brincar, dançar, representar, etc. -Deslocar-se de acordo com ritmos musicais: rápido ou lento movimentando-se de forma condizente. -Dramatizar situações do dia a dia, músicas ou trechos de histórias. -Vivenciar brincadeiras e jogos corporais como amarelinha, roda, boliche, passa lenço, batata quente, bola ao cesto e outras conhecendo suas regras.
<ul style="list-style-type: none"> ● Cuidados com a saúde. 	<p>(EI03CG04) Adotar hábitos de autocuidado relacionados à higiene, alimentação, conforto e aparência.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Conhecer hábitos de saúde de sua cultura local.
<ul style="list-style-type: none"> ● Motricidade e habilidade manual. ● Representação gráfica e plástica: desenho, pintura, colagem, dobradura, etc. 	<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. -Explorar materiais como argila, barro, massinha de modelar e outros, com variadas intenções de criação.

2º SEMESTRE

CAMPO DE EXPERIÊNCIA: CORPO, GESTOS E MOVIMENTOS (crianças pequenas 5 anos)

SABERES E CONHECIMENTOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO
<ul style="list-style-type: none"> • Manifestações culturais • Estratégias e procedimentos para jogar e brincar. • 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> <ul style="list-style-type: none"> -Representar-se em situações de brincadeiras ou teatro, apresentando suas características corporais, seus interesses, sentimentos, sensações ou emoções. -Expressar suas hipóteses por meio da representação de seus sentimentos, fantasias ou emoções. -Expressar e comunicar suas características de diferentes maneiras.
<ul style="list-style-type: none"> • Produção de sons. • 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> <ul style="list-style-type: none"> -Produzir sons com diferentes materiais durante brincadeiras, encenações, comemorações etc. -Participar e promover brincadeiras de expressão corporal cantadas.
<ul style="list-style-type: none"> • Esquema corporal. • 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> <ul style="list-style-type: none"> -Vivenciar situações de deslocamento e movimento do corpo fora e dentro da sala. -Deslocar-se em ambientes livres ou passando por obstáculos. -Deslocar-se de diferentes modos: andando de frente e de costas, correndo, agachando, rolando, saltando etc. -Pular, saltar, rolar, arremessar, engatinhar e dançar em brincadeiras e jogos.
<ul style="list-style-type: none"> • Hábitos alimentares, de higiene e descanso. • Linguagem oral como forma de comunicação das necessidades e intenções. 	<p>(EI03CG04) Adotar hábitos de autocuidado relacionados à higiene, alimentação, conforto e aparência.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Vivenciar práticas que desenvolvam bons hábitos alimentares: consumo de frutas, legumes, saladas e outros. -Identificar e valorizar os alimentos saudáveis. -Conhecer os vegetais e seu cultivo, para uma alimentação saudável. -Reconhecer a importância de desenvolver hábitos de boas maneiras ao alimentar-se.
<ul style="list-style-type: none"> • Elementos do meio natural e cultural. • Materiais e tecnologias para a produção da escrita. 	<p>(EI03CG05) Coordenar suas habilidades manuais no atendimento adequado a seus interesses e necessidades em situações diversas.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Manusear e nomear elementos do meio natural e objetos produzidos pelo homem. -Manipular objetos pequenos construindo brinquedos ou jogos e utilizar instrumentos como rolos, barbante, papelão, materiais recicláveis nas suas produções, com cada vez mais destreza.

SABERES E CONHECIMENTOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO
<ul style="list-style-type: none"> • Órgãos dos sentidos e sensações. 	<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. -Utilizar diferentes movimentos e materiais para o cuidado de si percebendo sensações corporais.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Manifestações culturais. 	<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. -Adequar seus movimentos aos de seus colegas em situações de brincadeiras com o ritmo da música ou da dança. -Movimentar-se fazendo uso de diferentes movimentos corporais cada vez mais complexos.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Imaginação. • Jogo de papéis e domínio de conduta. • 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. -Vivenciar diferentes papéis em jogos e brincadeiras criando movimentos e gestos ao brincar. -realizar movimentos que deslocam o corpo no espaço: caminhar, correr, pular, saltar obstáculos e suas variações. -Realizar atividades corporais que envolvam equilíbrio estático e dinâmico em diferentes situações, com ou sem deslocamento, controlando sua postura. -Combinar seus movimentos com os de outras crianças e explorar novos movimentos usando gestos, seu corpo e sua voz.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Hábitos alimentares, de higiene e descanso. 	<p>(EI03CG04) Adotar hábitos de autocuidado relacionados à higiene, alimentação, conforto e aparência. -Conhecer e vivenciar hábitos saudáveis que auxiliem na qualidade de vida a fim de garantir a higiene pessoal, nutrição, hidratação e sono. -Ouvir e entrevistar com auxílio do(a) professor(a), profissionais da área de saúde e nutrição.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Esquema corporal. • Os objetos, suas características, propriedades e funções. • Habilidades motoras de manipulação. 	<p>(EI03CG05) Coordenar suas habilidades manuais no atendimento adequado a seus interesses e necessidades em situações diversas. -Vivenciar situações em que é feito o contorno do próprio corpo, nomeando suas partes e vestimentas. -Executar atividades manuais utilizando recursos variados: bolas pequenas, canudinhos, palitos, argolas, petecas etc. -Realizar atividades que envolvam o relacionamento da criança com os objetos a sua volta: bater, rolar, receber, pegar, arremessar, rebater, chutar etc.</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>EQUÍLIBRIO</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.