

## PLANO DA ATIVIDADE

<b>Área temática:</b>	<b>Tema:</b> Maio, mês do coração  <b>Subtemas:</b> Hábitos de vida saudáveis Conhecimento do corpo humano	<b>Ano de escolaridade:</b>	<b>Pré-escolar</b>
<b>Responsáveis pela atividade:</b> Equipa PES Todas as educadoras dos JI		<b>Data:</b> Durante o mês de maio	
<b>Objetivos:</b> - Contribuir para melhorar a saúde física e mais especificamente do coração - Conhecer os benefícios do exercício físico na nossa saúde - Desenvolver o sentido rítmico e de relação do corpo com o espaço e com os outros.			
<b>Aprendizagens essenciais:</b> - Adotar hábitos de vida saudáveis - Conhecer o corpo humano e perceber a importância do coração na nossa saúde - Desenvolver habilidades físicas - Descobrir o pulsar do corpo, movimentando-se produzindo sons e ritmos corporais			
<b>Duração:</b> Ao longo de todo o mês		<b>Recursos:</b> Material de psicomotricidade Materiais diversos existentes nas salas de atividades Internet	
<b>Desenvolvimento das atividades</b>  <b>Exercícios de psicomotricidade:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gincana dos corações:</b> Cada criança irá percorrer um circuito de obstáculos para alcançar um afeto em forma de coração que se encontram numa caixa. No final, cada criança irá colocar o coração recolhido num placar, formando-se assim as flores dos corações do mês de maio.</li> <li>• <b>Jogo do coração:</b> Jogo tradicional do lencinho...mas o que vai na mão e vai cair ao chão é um coração previamente elaborado pelas crianças.</li> <li>• <b>Carreira de obstáculos:</b> As crianças formam duas equipas e realizam diversas estafetas onde têm de transportar um coração de cartolina de diferentes maneiras: só numa mão, com as duas mãos e o coração no meio, debaixo do braço direito, debaixo do braço esquerdo etc...transportar o coração sem deixar cair.</li> <li>• <b>Batata quente:</b> As crianças movimentam-se livremente pelo espaço e distribui-se 5 corações por 5 crianças. Ao sinal da educadora as crianças passam as batatas quentes (corações) uns aos outros sem deixar cair. Quando a educadora mandar parar as crianças que tiverem as batatas na mão perdem pontos.</li> <li>• <b>A raposa e a lebre:</b> As crianças dispõem-se em círculo e têm 2 bolas diferentes. Uma é a raposa e a outra é a lebre. As crianças fazem passes, para que a raposa apanhe a lebre.</li> <li>• <b>Jogo da passa:</b> As crianças dispõem-se em círculo e uma vai para o centro da roda. Nas mãos das crianças vai circular um coração e a que está no interior da roda dá as seguintes indicações: passa, passa e quando disser stop, para o coração. A criança que tiver o coração na mão tem de sair do jogo.</li> <li>• <b>A dança dos arcos:</b> Colocam-se arcos no chão e todas as crianças se encontram fora deles. Ao som de um instrumento musical as crianças movimentam-se livremente e logo que deixarem de ouvir o som do instrumento, as crianças devem procurar um arco. As crianças que não conseguirem ocupar um arco têm de sair do jogo.</li> </ul>			

- **Não deixes o balão cair:** O objetivo é não deixar o balão cair no chão, utilizando várias alternativas: apenas 1 mão, apenas a parte de trás da mão, deitada ou sentada no chão e usar apenas os pés, usar mais do que 1 balão...
- **Gincanas:** No exterior as crianças seguem diferentes percursos, respeitando as orientações definidas e utilizando diferentes materiais.
- **Exercícios de ritmo:** Todas as crianças devem estar de pé, e vão cantar a seguinte música “Que ritmo o/a X agora vai fazer, faz um ritmo com corpo para que eu possa aprender”. A criança que inicia o jogo faz então um som que as restantes devem reproduzir. Seguidamente, irá cantar-se a música com o nome da criança que estiver a seguir, e essa mesma criança irá criar um novo som com o corpo. Progressivamente o grupo cria ritmos com os sons do corpo.

#### Atividades de Dança:

- O corridinho
- Cabeça ombro joelho e pé) <https://www.youtube.com/watch?v=WgHE6k5adfQ>
- Dança livre

#### Atividades em contexto de sala de atividades:

- **Historia –A Sara tem um grande coração -** <https://youtu.be/hWYsMvnDQoE>
- **Musica -** <https://youtu.be/VyT-RSDyD1Y>
- **Vídeo de conhecimento sobre o coração -** <https://youtu.be/Vwh0LBgMs3U>
- **Nascido para ser ativo – vídeo exercício físico** <https://youtu.be/azC8LaCfRsc>
- **Juntos somos coração – As crianças de cada grupo colocam-se em forma de coração e fazem uma foto -** coração de grupo.