

Exercícios de Força

O desenvolvimento motor das crianças deve ser estimulado naturalmente por meio de atividades que trabalhem a precisão de movimentos e o fortalecimento dos grupos musculares.

Ao praticar atividades físicas a criança ganha força e desenvoltura para realizar atividades comuns do seu dia a dia como escrever, pois melhora sua coordenação motora, mas também terá ganhos dos mais diversos, desde amarrar os cadarços do tênis, usar a tesoura nas atividades escolares, trancar e destrancar uma porta à chave, abotoar uma camisa, subir numa escada ou num muro, dentre muitas outras tarefas corriqueiras.

Veja alguns exemplos de como as crianças podem desenvolver força e destreza:

- 1) Bicho-preguiça.
- 2) Carrinho de mão.
- 3) Cavalinho.
- 4) Jogar futebol.
- 5) Cabo de guerra.
- 6) Perna de pau.

Agora, escreva o nome das brincadeiras abaixo da fotografia:



.....



<http://www.projetocordel.com.br/educa/exerciciosdeforca.php>

1- Quais os nomes das brincadeiras nas imagens acima que estão na sequência correta?

- () Cavalinho - Cabo de guerra - Bicho preguiça - Futebol - Perna de pau
- () Perna de pau - Cavalinho - Bicho preguiça - Futebol - Cabo de guerra
- () Cabo de guerra - Futebol - Bicho preguiça - Cavalinho - Perna de pau
- () Bicho preguiça - Cabo de guerra - Cavalinho - Futebol - Perna de pau
- () Futebol - Bicho preguiça - Cabo de guerra - Perna de pau – Cavalinho

2- Plantar bananeira é um exercício de força e também de equilíbrio.



- () Eu sei plantar bananeira na parede
- () Eu ainda não sei plantar bananeira

3- Qual o nome desta brincadeira?



- () Carrinho de mão
- () Cabo de guerra
- () Perna de pau
- () Bicho preguiça
- () Cavalinho

4- Marque os nomes das brincadeiras que você gosta:

- () Perna de pau
- () Futebol
- () Cavalinho
- () Cabo de guerra
- () Bicho preguiça

5- Você sabe subir numa árvore?



- () Eu nunca subi numa árvore
- () Eu já subi numa árvore