

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:



.....

1- Qual o nome da brincadeira da foto acima?

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

2- Quais os nomes das brincadeiras nas fotos abaixo 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

Escreva o nome das brincadeiras abaixo de cada imagem:



.....



.....



.....



.....



.....

3- Reescreva os nomes das brincadeiras: Bicho preguiça - Cabo de guerra - Cavalinho - Futebol - Perna de pau.

.....
.....

4- Escreva os nomes de 3 brincadeiras presentes em cada coluna na foto abaixo:

| COLUNA 1  | COLUNA 2  | COLUNA 3  | COLUNA 4  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  brincadeiras para crianças |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

.....
.....
.....
.....

5- Desenhe e pinte (no verso da folha) uma das brincadeiras da foto acima: