

## **Atividades Pré I**

**Prof.<sup>a</sup> Célia**

### **Atividade 1**

Essa semana faremos atividades com música. Peço que estimulem e auxiliem as crianças na realização das atividades.

- Música Dona Aranha. O áudio estará disponível no grupo de whatsapp  
→ Escutar a música e cantar junto, fazendo gestos conforme os acontecimentos da música. Ex: a dona aranha subiu pela parede (com os dedinhos fazer os movimentos de subir pela parede); veio a chuva forte e a derrubou (abaixar-se); ela é teimosa e desobediente (cruzar os braços); nunca está contente (balançar o dedo como dizendo “Não”), etc.

#### **♪ Dona Aranha ♪**

*A dona aranha subiu pela parede  
Veio a chuva forte e a derrubou  
Já passou a chuva o sol já vai surgindo  
E a dona aranha continua a subir  
Ela é teimosa e desobediente  
Sobe, sobe, sobe e nunca está contente  
A dona aranha subiu pela parede  
Veio a chuva forte e a derrubou  
Já passou a chuva o sol já vai surgindo  
E a dona aranha continua a descer  
Ela é teimosa e desobediente  
Desce, desce, desce e nunca está contente*

- Atividade motora: distribuir uma corda ou barbante no chão fazendo um desenho como uma teia de aranha. Pode-se prender as pontas em objetos como pés de cadeiras ou se for na rua, colocar uma pedra em cima de cada extremidade.

- Orientar as crianças a andarem em cima da corda, tentando não pisar fora.
- Outra opção: repetir a atividade de passar por baixo da teia, rastejando, sem encostar.

### **Atividade 2**

- Pintinho Amarelinho – o áudio estará disponível no grupo de whatsapp.

♪ Meu pintinho amarelinho  
Cabe aqui na minha mão (na minha mão)  
Quando quer comer bichinhos  
Com seus pezinhos ele cisca o chão  
Meu pintinho amarelinho  
Cabe aqui na minha mão (na minha mão)  
Quando quer comer bichinhos  
Com seus pezinhos ele cisca o chão  
Ele bate as asas  
Ele faz piu piu  
Mas tem muito medo é do gavião  
Ele bate as asas  
Ele faz piu piu  
Mas tem muito medo é do gavião  
Meu pintinho amarelinho  
Cabe aqui na minha mão (na minha mão)  
Quando quer comer bichinhos  
Com seus pezinhos ele cisca o chão  
Meu pintinho amarelinho...♪

→ Ouvir a música, cantar e expressar-se corporalmente. Sugiro que dancem, façam gestos de acordo com a letra da música.

- Motricidade: Pintar a carinha do pintinho de amarelo e colar cascas de ovos quebradas em pedacinhos, nas partes da imagem que representam o ovo.
  - para preparar as cascas, após abrir o ovo, lave-o e deixe secar ao sol.
  - Depois desse processo, oriente as crianças a quebrar as cascas em pedaços pequenos.
  - Oriente as crianças a passar cola na parte da figura que representa o ovo e colar as casquinhas.



- converse com as crianças sobre os pintinhos. Por exemplo:
  - eles fazem parte da família das aves; as aves possuem o corpo coberto de penas e possuem asas para voar.
  - a alimentação deles é ração ou milho.
  - quando são pequenos dormem embaixo das asas da mãe, etc.
  - quem tiver pintinhos em casa (não precisa ser pequenino), façam uma foto com as crianças, fazendo alguma atividade, alimentando ou estando perto. Envie para a professora.
  - quem não tiver, fazer um desenho de um pintinho, tirar uma foto e enviar para a professora.

## ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA – PROFESSORA TAÍS

- Determine em um espaço uma largada e uma chegada.

Vamos fazer a corrida do saci.... Risque no chão um lugar que vai ser a largada e outro que será a chegada.

Segure uma das pernas para cima, salte com uma perna só até a chegada.... Logo após, retorna com a outra perna levantada.

- Brincadeira com corda:

Pode ser utilizada no chão, em que a criança ande descalça sobre a corda, com os braços abertos, procurando manter o equilíbrio.

- Aproveitando a mesma atividade só que agora a criança vai andar de costas sobre a corda. Ainda esticada no chão a criança pula com os dois pés juntos para esquerda e para direita consecutivamente. A corda pode ser erguida dez centímetros do chão para a criança pular de um lado para o outro.
- Aumente a corda uns 30 cm do chão e faça a brincadeira do passa passara na corda
- Coloque dois cabos de vassoura no chão e tente andar descalços sobre os cabos, mantenha os braços abertos para manter o equilíbrio, mantenha a atividade e a criança retorna de costas.

## Atividade de Artes Pré 1

*Prof.<sup>a</sup> Bruna Rocha*

Este mês é muito importante, pois é o mês do Meio Ambiente e sabemos da sua importância.

Quem diria que com folhas secas poderíamos criar tantas coisas lindas? Vamos brincar? Para a brincadeira ficar mais divertida, chama a família para fazer junto, tenho certeza que irão fazer trabalhos lindíssimos.

Materiais necessários são:

folhas secas de diferentes cores, formatos e tamanhos;

folha de ofício;

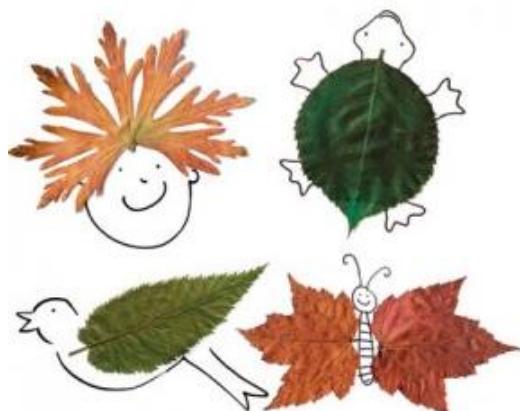
cola;

canetinha

lápis de cor

e muita imaginação!

Veja algumas ideias:



## **Sugestão de Lanche para as Crianças (A partir de 1 ano de idade)**

### **Bisnaguinha de Cenoura**

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1/3 xícara de água em temperatura ambiente
- 1/3 xícara de óleo
- 2 xícaras de cenoura crua picada
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar cristal
- 1 envelope de fermento biológico
- 550g de farinha de trigo



Modo de preparo:

Bata bem todos os ingredientes no liquidificador, menos a farinha e o fermento. Coloque a mistura em uma tigela e adicione o fermento e misture. Em seguida, adicione aos poucos a farinha. Sove até desgrudar das mãos. Se precisar acrescentar mais farinha. Cubra a massa com um pano e deixe descansar por 40 minutos. Pré-aqueça o forno a 200°C. Abra a massa usando um rolo, deixando uma altura de mais ou menos 2cm. Corte a massa em retângulos semelhantes a bisnaguinha. Coloque em uma forma untada e enfarinhada e deixe crescer por mais 10 minutos. Abaixe o forno para 180°C e deixe assar por cerca de 13 minutos ou até dourar. Rendimento: aproximadamente 30 bisnaguinhas.

Essa receita é uma versão saudável das famosas bisnaguinhas. O guia alimentar para população brasileira recomenda preferir sempre alimentos in natura ou minimamente processados\* e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados como biscoitos recheados, salgadinhos “de pacote”, refrigerantes, entre outros. Evite alimentos ultraprocessados, pois são nutricionalmente desbalanceados; ricos em açúcar, gordura e sódio.

**Não troque a “comida de verdade” por preparações industrializadas.**

\* Alimentos minimamente processados são alimentos in natura que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas como, por exemplo, grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados.

**Convide seu filho(a) a ajudar a preparar a receita.**

**A participação da criança em preparações culinárias junto a família ajuda a aceitação de novos alimentos/preparações.**

Beijos da Nutri Bianca!