



Centro Educacional Teresa Cristina

Aluno(a): _____ Data: 09/10/2020.
Professora: Jaqueline Batista Turma: _____ ano

Educação Física

Ginástica para o Cérebro: Explorando Habilidades Psicomotoras.

As habilidades psicomotoras são importantes para o desenvolvimento da criança e várias atividades podem ajudar na aquisição destas habilidades. São elas: **esquema corporal, motricidade ampla, motricidade fina, percepção espacial, percepção temporal.**

Assim como o corpo, nosso cérebro também precisa de estímulos para se manter ativo e saudável. Esses exercícios ajudam a estimular a produção de nutrientes que desenvolvem as células do cérebro, tornando-o mais jovem e forte.

A ginástica cerebral oferece ao cérebro novidade, variedade e desafios crescentes que tiram o cérebro da zona de conforto, fortalecendo e ampliando as redes de conexões. Com isso, aumentamos nossa capacidade de aprender. Um cérebro que é constantemente estimulado mantém o interesse por novos conhecimentos.

Material: Camisa; Bexiga ou bolinha de papel;

Exercícios:

- 1) Vestir a camisa de olhos fechados.
- 2) Jogo do contrário: Fazer movimentos ao contrário.
 - Ex: de pé/abaixa; Salta para direita/esquerda; Salto para frente/trás.
- 3) Utilizando a bolinha de papel ou a bexiga: A professora vai mostrar na tela algumas cores. O aluno deverá jogar a bola para o alto sem deixar cair no chão falando às cores visualizadas na tela. A bola deverá está em movimento em todo momento. Deverá jogar a bola de uma mão para outra.
 - Desafios: falando as cores / falando números / batendo palmas rápido (jogue a bola para o alto e conte o número das palmas).
- 4) Movimento das mãos.
 - Mão deitada / mão em pé (começa devagar e vai acelerando).
 - Mão fechada e mão aberta (mão que esta em pé fecha e mão deitada abre).