

Projeto de Expressão Físico-Motora (EFM)

Contexto de Creche

A Expressão Físico-Motora em contexto de creche, ajuda no desenvolvimento e crescimento mais saudável da criança. Além da aquisição de habilidades motoras, são promovidos hábitos saudáveis.

Objetivo geral:

- Proporcionar situações de exercícios de motricidade global e motricidade fina, para que a criança conheça melhor o seu corpo e melhor o domine.

Objetivos específicos:

- Coordenação e Equilíbrio;
- Noção corporal;
- Noção espacial;
- Manipulação e Perícia.

Estratégias e Métodos:

- Transporte e manipulação de objetos (bolas, argolas, arcos, brinquedos);
- Deslocamentos básicos (caminhada pela sala, de joelhos, variação de velocidades);
- Percursos de deslocamentos com apoios, com obstáculos e com desequilíbrios (arcos, blocos de esponja, pinos);
- Posições gímnicas básicas no tapete (sentado, deitado para cima e para baixo, rolamentos deitados)

**Professor
Rui Sousa
Licenciado em Desporto pela Universidade de Évora**