Pré-escola 3 anos, semana 11: descansar, dormir e contar até 5

Nesta semana, o seu estudante vai conversar sobre a hora de dormir, contar até 5 coisas e se movimentar de jeitos diferentes. Cada atividade leva uns 5 a 10 minutos. Você pode imprimir as páginas ou fazer com coisas que já tem em casa.

Preparação de 5 minutos

- Escolha um livro calmo para ler na hora de dormir nesta semana.
- Separe 5 bichinhos de pelúcia ou brinquedos grandes demais para caber na boca.
- Imprima as páginas 2 a 5, ou não imprima e use as opções sem materiais.

Materiais de casa: Papel, giz de cera, 5 bichinhos de pelúcia ou brinquedos, um livro. Sem materiais? Cada cartão tem uma opção sem materiais.

A semana num relance

Dia	Foco	Partes
Segunda	Falar e ouvir	Hora de dormir (página), Primeiro, depois (cartão)
Terça	Matemática	Quantos tem? (página), Brinquedos para a cama (cartão)
Quarta	Explorar	Mexo o meu corpo (página), Rápido e devagar (cartão)
Quinta	Criar e se movimentar	Desenhe a minha cama (página), Abrace a almofada (cartão)
Sexta	História e revisão	Música da semana, Página de anotações para o adulto
Todos os dias	Ler em voz alta, cantar, brincar lá fora	Leiam juntos qualquer livro ilustrado, cantem a música da semana e pergunte como o seu estudante está se sentindo.

Sumário

Para imprimir: Hora de dormir 2
Para imprimir: Quantos tem? 3
Para imprimir: Mexo o meu corpo 4
Para imprimir: Desenhe a minha cama 5
Cartões de atividades 6
Música da semana e notas para o adulto 8
Mais da UpOnly Learning 9

Segurança

- Use objetos grandes demais para caber na boca do seu estudante, e fique por perto em qualquer contagem ou separação com objetos de verdade.
- Brincadeira com água só com um adulto ao alcance do braço o tempo todo, mesmo numa bacia pequena.
- Um adulto cuida de tudo o que é quente ou cortante, das facas e das pedras ou objetos pesados.
- Feijões secos e sementes só com um adulto olhando de perto, e nunca com um estudante que ainda leva coisas à boca.
- Não precisa de tesoura: rasguem o papel com as mãos. Se usar tesoura, que seja uma tesoura infantil sem ponta, com um adulto do lado.
- Escolha giz de cera, canetinhas e tintas indicados para estudantes pequenos (procure o selo AP).

Hora de dormir

Diga: "O que a gente faz na hora de dormir?" O seu estudante aponta cada desenho e conta sobre a hora de dormir.



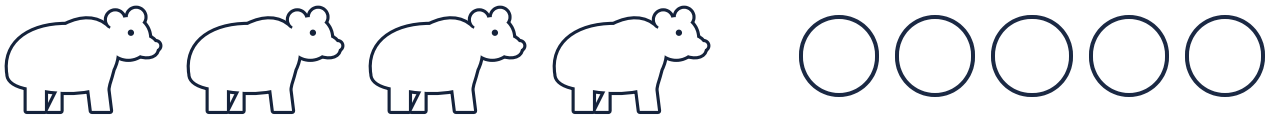
Sem materiais. Sem impressora? Repassem juntos a rotina da noite.

Quantos tem?

Diga: "Conte cada fileira. Pinte uma bolinha para cada um." O seu estudante conta cada fileira, tocando em cada desenho, e pinta essa quantidade de bolinhas.







Sem materiais. Sem impressora? Contem os bichinhos enquanto colocam para dormir.

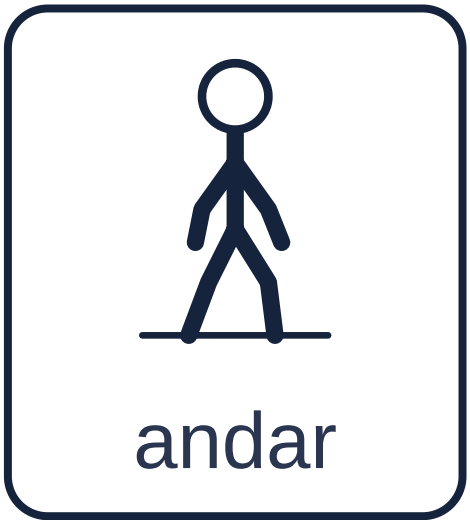
Mexo o meu corpo

Diga: "Você consegue correr? Consegue dançar?" O seu estudante aponta cada desenho e faz o movimento.









Sem materiais. Sem impressora? Brinquem de "Você consegue fazer isto?".

Desenhe a minha cama

Diga: "Desenhe a sua cama. Quem dorme com você?" O seu estudante desenha a cama e um brinquedo do jeito que quiser.

Sem materiais. Sem impressora? Façam uma caminha de brincadeira para um brinquedo com uma toalha.



Primeiro, depois

Tempo: 5 minutos · **Você precisa de:** Nada

1. Digam os passos: banho, pijama, dentes, livro, dormir.
2. O seu estudante faz de conta cada um.
3. Pergunte "O que vem agora?"

Mais fácil: Façam 3 passos. **Próximo passo:** O seu estudante diz os passos.

Diga isto: "Primeiro os dentes, depois um livro."

Sem materiais: Não precisa de nada.

Desenvolve: Linguagem: palavras de ordem · Fique perto e mantenha objetos pequenos longe da boca.

recorte aqui



Brinquedos para a cama

Tempo: 5 minutos · **Você precisa de:** 5 bichinhos ou brinquedos, uma toalha

1. O seu estudante põe cada brinquedo para dormir embaixo da toalha.
2. Contem enquanto deitam.
3. Deem boa noite para os 5.

Mais fácil: Usem 3 brinquedos. **Próximo passo:** Pergunte "Quantos estão dormindo?"

Diga isto: "Boa noite, um, dois, três, quatro, cinco."

Sem materiais: Contem os dedos que vão dormir.

Desenvolve: Matemática: contar · Fique perto e mantenha objetos pequenos longe da boca.



Rápido e devagar

Tempo: 5 minutos · **Você precisa de:** Espaço para se movimentar

1. Andem rápido juntos.
2. Andem devagar como um urso com sono.
3. O seu estudante diz "rápido" ou "devagar".

Mais fácil: Deem as mãos. **Próximo passo:** Acrescentem na ponta dos pés e batendo os pés.

Diga isto: "Devagar, devagar, urso dorminhoco."

Sem materiais: Façam sentados, com os braços.

Desenvolve: Físico: coordenação motora grossa · Fique perto e mantenha objetos pequenos longe da boca.

recorte aqui



Abrace a almofada

Tempo: 5 minutos · **Você precisa de:** Uma almofada ou travesseiro

1. O seu estudante abraça forte a almofada.
2. Solta e se deixa cair.
3. Façam 3 vezes, devagar.

Mais fácil: Façam uma vez. **Próximo passo:** Usem antes de dormir para relaxar.

Diga isto: "Aperta forte. Agora solta."

Sem materiais: Abracem a si mesmos.

Desenvolve: Socioemocional: se acalmar · Fique perto e mantenha objetos pequenos longe da boca.

Música da semana: Hora de dormir

A lua chegou, o sol já se pôs,
É hora de dormir para nós dois.
Fecha o olhinho, descansa a cabeça,
Boa noite, que o sono apareça.

Gestos: Balancem os braços como um berço. **Depois, experimente:** Cantem para um brinquedo na hora de dormir.

Letra original da UpOnly Learning, fale ou cante em qualquer ritmo

Notas para o adulto: o que você viu esta semana?

Não é uma prova. Marque o que você notou e pratique o resto na próxima semana. Guarde esta página; ela é sua.

Vi o meu estudante…	Já vi	Ainda não
Diz 2 passos da noite em ordem	☐	☐
Conta 5 brinquedos com ajuda	☐	☐
Anda rápido e devagar quando pedido	☐	☐
Aperta e relaxa	☐	☐

Próxima: semana 12 de 36. Se algo preocupa você no desenvolvimento do seu estudante, converse com o pediatra.

Mais da UpOnly Learning

Pré-escola 3 anos grátis agora, e a de 4 anos grátis no ano seguinte.

Pré-escola 3 anos grátis, semana a semana

Planos para o adulto, páginas para imprimir, cartões de atividades e músicas originais, de 3 a 4 anos. Grátis, sem limites e sem anúncios.

Pré-escola 4 anos grátis para o ano seguinte

Letras e sons, escrever o próprio nome, contar até 20, formas e padrões, de 4 a 5 anos, semana a semana.

Guia de desenvolvimento infantil

Marcos do desenvolvimento, sono e comportamento de 3 a 5 anos, e quando conversar com o pediatra.

Recursos grátis

Aulas, amostras e guias grátis para famílias, professores, tutores e famílias que educam em casa.

Assinatura a partir do jardim de infância

Aulas na tela, prática e relatórios de progresso do jardim de infância ao 8º ano. Mês a mês. Cancele quando quiser.



"Todo estudante merece o que eu quero para os meus filhos: aulas claras, um passo de cada vez."

Dr. Evan J. Hasson, fundador

Visite

uponlylearning.com/pt/pre-escola.html

Escaneie para abrir esta semana on-line e ver todas as semanas da Pré-escola 3 anos