

**PLANO DE ATIVIDADES EXTRAS III**  
**Período: 27/04/2020 até 30/04/2020**  
Período de Suspensão de Aulas – Endemia pelo COVID-19  
Decreto Estadual 46.970 e Municipal 506

Educação  
Física

Queridos/as alunos/as do **Fundamental I – 3º e 4º anos.**

Esta semana finalizaremos a **MATROGINÁSTICA** com mais três capítulos e um desafio.

Vamos lá? Animação, pessoal!!!

Beijos, com carinho

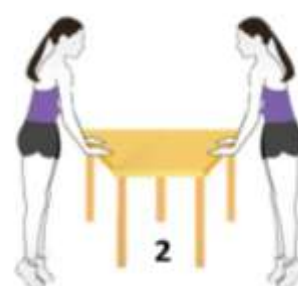


Cláudia Massena & Goreth Puig



### CAPÍTULO 3 – CONFIANÇA

1. Um de frente para o outro, de mãos dadas, elevar e descer os calcanhares.  
Obs.: Uma opção é fazer o exercício apoiados numa mesa.



- Um de frente para o outro, de mãos dadas, agachar e subir, sem soltar as mãos.  
Obs.: Uma opção para a diferença de altura: o menor subir num banquinho para não prejudicar a postura do maior



- Um de frente para o outro, encostar uma mão na outra, com a outra mão segurar um dos pés e equilibrar-se.



#### CAPÍTULO 4: FORÇA

- Deitados um de frente para o outro, com pernas flexionadas, pé com pé, braços esticados acima da cabeça. Um segurando um objeto (bola, bastão, caixa), que deverá ser passado ao outro toda vez que sentarem. Sentar e deitar várias vezes.



- Um deitado no chão no chão e o outro segurando ou sentado nos pés. Mãos na nuca e pernas flexionadas. Elevar o tronco expirando e descer várias vezes. Trocar as posições.



## CAPÍTULO 5: RELAXAMENTO

1. Deitados com pernas e braços relaxados, olhos fechados. Pensar em coisas boas, inspirar profundamente pelo nariz e expirar pela boca lentamente.

2.

3. De pé ou sentados  
terminamos **ABRAÇADOS!!!**



### **DESAFIO: DADOS DIVERTIDOS**

**TEMA:** Atividade motora com exercícios funcionais para brincar em família

**MATERIAIS:** Será necessário imprimir o dado do game disponibilizado como material de apoio

**DESENVOLVIMENTO:** O responsável adulto deverá recortar e colar as partes dobráveis do molde para formar o cubo. Desafie as pessoas da sua casa e divirta-se com esta atividade! A sorte será lançada. Cada face do dado, corresponde a uma demanda física. E o segundo dado corresponde ao tempo ou número de repetições. Joga-se os dados e terá que realizar o que for sorteado! Ex: saltar – 4 repetições.

