

Encontros Virtuais - Plano de Trabalho

Ed. Infantil e Fundamental I

Período de suspensão de aulas - Epidemia pelo COVID-19

Decreto estadual 46.970 e Municipal 506

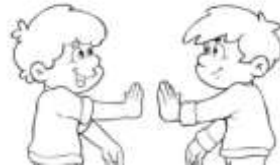
Série / ano	3º ANO
Disciplina	EDUCAÇÃO FÍSICA
Professor(a)	CLÁUDIA MASSENA
Período para realização das atividades	20 a 24 /04
Horas previstas de Atividades - Número de aulas	2 AULAS X 50'
Conteúdos	MATROGINÁSTICA: <ul style="list-style-type: none">● Atividade física entre pais e filhos.● Interação entre pais e filhos.
Material indicado para estudo	<p>Pode ser praticada em qualquer local, tanto externo, quanto interno e qualquer tipo de equipamento pode se transformar em material. Pode ser feita com pais e filhos de diferentes idades. Normalmente é acompanhada de música** sem características competitivas.</p> <p>** É muito importante que as músicas sejam alegres e transmitam mensagens de otimismo, amor, amizade e bons sentimentos.</p>

CAPÍTULO 1 – ESPELHO

Sentados um de frente para o outro, de pernas cruzadas. Os movimentos deverão ser executados como se estivessem em frente a um espelho, onde o outro será o seu reflexo.

1. Fazer movimentos de flexão frontal (frente e trás) e lateral (encostar a orelha no ombro) com a cabeça; rotação lateral (olhar) para um lado e para o outro; girar a cabeça (uma volta completa) para um lado e para o outro.
2. Abrir os dois braços – flexão e extensão das mãos para cima e para baixo. Girar as duas mãos num sentido, depois no outro.
3. Alongar o tronco para o lado com o braço esticado por cima da cabeça.
4. Esticar o braço direito para frente, tocando na mão do outro; depois o esquerdo; depois os dois. Repetir esta sequência.

Atividades



5. De mãos dadas, sair da posição sentada e ficar de pé, sem soltar as mãos.

CAPÍTULO 2 – PARCERIA

1. De pé, um ao lado do outro, flexão lateral de tronco – para dentro e para fora.



2. Um de costas para o outro, girar o corpo para um lado, bater com duas mãos nas mãos do outro; girar para o outro lado, idem.



3. Ainda de costas, de pernas afastadas, com uma bolinha de meia, de tênis, de borracha ou até mesmo de papel. Passar a bolinha para o outro por cima da cabeça e por baixo das pernas, SEM dobrar os joelhos.

DESAFIO: *Coordenação de braços e pernas*

Um de frente para o outro:

Palma, bate mão direita; palma, bate mão esquerda; palma, bate as duas mãos; bate pé direito, bate pé esquerdo; gira no lugar e bate duas mãos.

Começar lentamente até que tenha memorizado a sequência dos movimentos.

Ir aumentando a velocidade.

Cláudia Maria Badaró Massena
Assinatura do(a) Professor(a)

"Sabemos que estamos nas mãos de Deus e, por isso, podemos e **devemos estar tranquilos**"

Santa Paula Frassinetti, Carta 538,9