

## 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

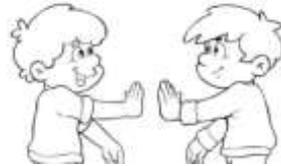
|   |   |
|---|---|
| Série / ano                                     | 4º ANO  |
| Disciplina                                      | EDUCAÇÃO FÍSICA   |
| Professor(a)                                    | CLÁUDIA MASSENA   |
| Período para realização das atividades          | 20 a 24 /04   |
| Horas previstas de Atividades - Número de aulas | 2 AULAS X 50'   |
| Conteúdos                                       | <b>MATROGINÁSTICA:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Atividade física entre pais e filhos.</li><li>● Interação com a família.</li></ul>   |
| 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 <b>música**</b> sem características competitivas.</p> <p><b>** É muito importante que as músicas sejam alegres e transmitam mensagens de otimismo, amor, amizade e bons sentimentos.</b></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*