

## 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

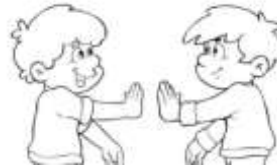
Série / ano	4º ANO
Disciplina	EDUCAÇÃO FÍSICA
Professor(a)	CLÁUDIA MASSENA
Período para realização das atividades	20 a 24 /04
Horas previstas de Atividades - Número de aulas	2 AULAS X 50'
Conteúdos	<b>MATROGINÁSTICA:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Atividade física entre pais e filhos.</li><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.

