

PLANO DE AULA: DATA 22/04/2020 – 2º AO 5º ANOS

COMPONENTE CURRICULAR:

Educação Física

UNIDADE TEMÁTICA:

Ginásticas

OBJETO DE CONHECIMENTO:

Ginástica Geral

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:

Realizar atividades corporais e psicomotoras, estabelecendo relações equilibradas e construtivas consigo mesmo e com os outros.

HABILIDADE DA BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR:

(EF12EF08) Planejar e utilizar estratégias para a execução de diferentes elementos básicos da ginástica e da ginástica geral.

DESENVOLVIMENTO:

ATIVIDADE: "CIRCUITO"

Material:

Uma bola média ou pequena;

Garrafas pet, latas ou qualquer material que possa ser usado como espécie de cone;

01 balde ou caixa de papelão.

Construir um circuito, espalhando as garrafas pet ou latinhas no chão, com uma distância de 2 ou 3 metros. Realizar exercícios em zig-zag, saltos com dois pés juntos, deslocamentos laterais ou de costas, e na sequência, realizar um arremesso com a bola, tentando acertá-la dentro da caixa ou balde. O arremesso deverá ser realizado antes de uma linha demarcatória.

QUESTÕES A SEREM OBSERVADAS:

- Determinar um tempo para realização da atividade(durante 3 a 5 minutos);
- Alternar os exercícios durante o circuito(uma vez zig-zag, outra vez saltar, etc);
- Observar quantos acertos serão realizados dentro do balde ou caixa.
- A atividade poderá contar com auxílio dos pais, irmãos ou responsáveis.
- Pratiquem exercícios!! Não fiquem parados assistindo televisão, jogando no celular ou videogames. Realizar exercícios diários em casa trará vários benefícios para o corpo e para mente.

BOAS ATIVIDADES!!