

## MODELO DE PLANO DE AULA

**ESCOLA:** Ensino Municipal no Distrito de Santa Lúcia

**PROFESSOR:** Ricardo Masson

**TURMA:** Maternal II

**DATA:** 04/06/2020

**MODALIDADE:** EDUCAÇÃO INFANTIL

**FAIXAS ETÁRIAS (BNCC):** CRIANÇAS BEM PEQUENAS (DE 1 ANO E 7 MESES A 3 ANOS E 11 MESES)

**CAMPO DE EXPERIÊNCIAS:** EU, O OUTRO E O NÓS.

**OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO:** (EI02EO02) demonstrar imagem positiva de si e confiança em sua capacidade para enfrentar dificuldades e desafios.

### **DESENVOLVIMENTO DA AULA:**

- **DESENVOLVIMENTO:** O QUE É O ALONGAMENTO?
- O ALONGAMENTO SÃO EXERCÍCIOS FÍSICOS QUE VISAM A PRESERVAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO DO GRAU DE FLEXIBILIDADE MUSCULAR, A PRÁTICA DO MESMO FAVORECE O ESTIRAMENTO DE FIBRAS MUSCULARES, CONTRIBUINDO PARA QUE SEU COMPRIMENTO AUMENTE. ISSO OCORRE DEVIDO O AUMENTO DA TERPERATURA DOS MÚSCULOS, QUANTO MAIS SE ALONGA UM DETERMINADO MÚSCULO MAIOR SERÁ O FLUXO DA ARTICULAÇÃO CONTROLADA POR ELE E MELHOR SERÁ SUA FLEXIBILIDADE.

PROPOSTA DE HOJE É ALONGAR, PARA AGREGAR CADA VEZ MAIS, EM ANEXO ALGUMAS IMAGENS ILUSTRATIVAS COM ANIMAIS ALONGANDO ( PODE SER COMPARTILHADO NO GRUPO AS IMAGENS DAS CRIANÇAS ALONGANDO).



