

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).



