



ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19
ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO.

PROFESSOR:

TURMA: 4º ano A-B-C-D

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 11 A 15 DE MAIO

PREZADOS PAIS E RESPONSÁVEIS!

CONTAMOS MUITO COM A PARTICIPAÇÃO DE VOCÊS NESSE PLANO DE ESTUDOS DIRIGIDO. PRIMEIRO, RESERVE UM LOCAL BEM LEGAL PARA QUE SEU(SUA) FILHO(A) POSSA ESTUDAR COM TRANQUILIDADE. CASO TENHA DÚVIDAS, ESTAREI DISPONÍVEL PARA AJUDAR NO HORÁRIO DE AULA, NÃO SE ESQUEÇA DE QUE ESTAMOS EM UM MOMENTO DE ISOLAMENTO SOCIAL DEVIDO AO VÍRUS COVID-19, POR ISSO MANTENHA OS CUIDADOS NECESSÁRIOS PARA A SUA PROTEÇÃO E DA SUA FAMÍLIA.

UM ABRAÇO,

PROFESSORA

VÍDEO OU ÁUDIO DO PROFESSOR
O QUE VAMOS ESTUDAR? Ginástica geral AQUECIMENTO Ginástica geral ALONGAMENTO
PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS? , (PR.EF04EF.n.4.12) Conhecer e compreender o próprio corpo, as habilidades, estruturas e coordenação motoras, orientação e estruturação espaço temporal, esquema e percepção corporal.
COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS? ➤ Realizando as atividades físicas que envolvem o aquecimento e o alongamento corporal.
COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS? ➤ Em seu caderno coloque a data em que irá realizar as atividades! O aluno deverá colocar a data, escrever Atividade de Educação Física: aquecimento e alongamento, e descrever ou desenhar a atividade que foi realizada.

ATIVIDADE 1

1- O aquecimento, como você já sabe, é um conjunto de atividades que tem como objetivo principal aumentar a temperatura corporal e preparar o corpo para o exercício, evitando lesões.



2- Se aquecendo:

- ✓ 15 pulos no lugar com os dois pés
- ✓ 10 pulos com o pé direito
- ✓ 10 pulos com o pé esquerdo
- ✓ 10 agacha e salta
- ✓ Conte até 30 girando os braços e pulando.

FAÇA NOVAMENTE MAIS 2 VEZES.

3- Quem tem acesso a internet, assista o vídeo e repita a coreografia
https://www.youtube.com/watch?v=1s1c3AWP_VM.

ATIVIDADE 2

1- **Alongamento** é um conjunto de movimentos lentos, com o objetivo de aumentar a elasticidade e a flexibilidade dos músculos, evitando lesões.

Alongar para quê?

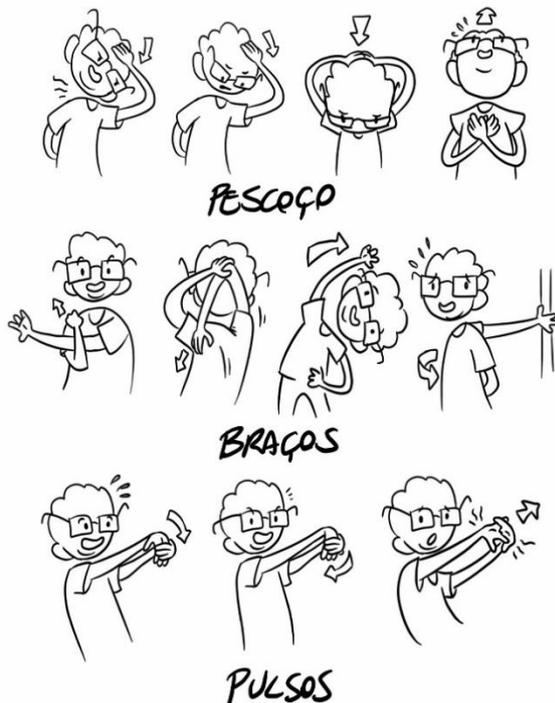
Devemos alongar porque nos **traz** diversos **benefícios**, entre eles estão:

- correção da postura;
- relaxamento do corpo;
- aumento da amplitude de movimentos; (por exemplo, conseguir abrir as pernas totalmente, até que as duas estejam encostadas no chão) ativação da circulação.
- proporciona o bem-estar físico e mental do praticante.

O alongamento pode ser realizado **antes** e **depois** da **atividade física**, em diversas posições, como em pé, sentado ou deitado.

2 – **Vamos alongar:** Segure cada movimento por 30 segundos (conte até 30 bem devagar)

ALONGAMENTO MELHORA A FLEXIBILIDADE DOS MÚSCULOS, PREVENINDO LESÕES, DORES E AUMENTA A AGILIDADE DOS MOVIMENTOS. PRESTAR ATENÇÃO NA RESPIRAÇÃO É FUNDAMENTAL.



ALONGAMENTO DAS PERNAS

VOU DEIXAR ESSA PARTE COM A AMANDINHA, ELA É MUITO MAIS FLEXÍVEL DO QUE EU.



Pesquisa: agora que todos já sabem o que é aquecimento e alongamento, vocês vão entrevistar alguém da família, perguntado se eles se aquecem e/ou fazem alongamento, quais alongamentos eles sabem fazer?

➤ **Quem tem acesso a internet, poderá acessar o link de alongamento:**

https://youtu.be/vXafbiA9_dg

<https://youtu.be/UJN1cljyhVg>