

ESCOLA MUNICIPAL PROFESSOR SEBASTIÃO VAYEGO DE CARVALHO

Nome do aluno:	Data: 09/10/2020	Semana: 06
Professor: CHAINE NOGUEIRA	Turma: 4º ano A B e C.	
Componentes Curriculares: EDUCAÇÃO FÍSICA	Entregar:	

Atividade de 09 de outubro de 2020.

Tema da aula: **Alimentação Saudável**

Antes de iniciarmos nossas atividades assistam ao vídeo sobre alimentação saudável e seus benefícios acessando o link abaixo.

Aperte a tecla **Ctrl** e clique duas vezes no link

<https://www.youtube.com/watch?v=btEMf8MagAE>

Atividade 1

Preparação física:



Exercício um



Exercício dois

Em pé e olhando para frente, passar o braço esquerdo por baixo do queixo e segurar no cotovelo com o outro braço, deixando estendido conte até cinco. Repita o exercício com o braço direito e conte até cinco.

Em pé, pernas levemente abertas e braços estendidos para cima, dedos entrelaçados, flexionar o tronco levemente para a direita e contar até cinco. Repetir o exercício para o lado esquerdo e contar até cinco.

Atividade 2

Brincadeira Labirinto

Objetivos: Desenvolver as capacidades físicas.

Trabalhar as habilidades motoras.

Trabalhar a lateralidade, direção e atenção.

Material:

- ✓ Seis garrafas plásticas de refrigerante ou suco, pequenas. Se não for possível podem ser usadas às garrafas de leite ou refrigerante das aulas anteriores.
- ✓ Um balde pequeno ou pote médio.
- ✓ Duas folhas de caderno e um lápis.
- ✓ Barbante, fita ou linha.

Desenvolvimento:

Recorte a primeira folha e escreva os nomes de alimentos saudáveis em pedaços de papel, exemplo; Frutas, verduras, legumes, macarrão, arroz e feijão, suco natural. Coloque esses pedaços de papel dentro do balde pequeno.

Com a segunda folha recorte seis pedaços pequenos de papel e escreva nomes de alimentos que são indicados como não sendo saudáveis, por exemplo; Frituras, balas, doces, salgadinhos, chicletes, gorduras e refrigerante. Cole um nome de alimento não saudável em cada garrafinha e coloque um pouco de água ou areia (garrafa pequena pode encher), para ter um peso ideal e fazer a nossa atividade dar certo.

Em seguida recorte seis pedaços de barbante ou fita com 50 centímetros cada e amarre um em cada garrafa junto à tampa. A outra ponta que sobrou do barbante será amarrada em um varal ou uma corda esticada no alto, cada garrafa terá uma distancia da outra de 50 a 60 centímetros. Imagem 1.

O aluno se posicionará em uma das extremidades de frente para as garrafas, em baixo do varal ou corda, coloque dois obstáculos no percurso para o aluno pular quando estiver caminhando e desviando das garrafas, pode ser um cabo de vassoura e um pano enrolado, na outra ponta no final das garrafas estará o balde e dentro, os nomes dos alimentos saudáveis. Imagem 2.

Um adulto irá balançar o varal com cuidado, como se estivesse balançando uma rede, (vai e vem), somente para as garrafas se movimentarem lateralmente, nesse momento ao sinal do adulto o aluno vai caminhar e desviar em zig-zag das garrafas. Imagem 3

Não pode encostar-se às garrafas. Porque nesta brincadeira as garrafas representam os alimentos não saudáveis que os alunos devem evitar. Chegando ao final o aluno encontra os alimentos saudáveis dentro do balde, representados pelos pedaços de papel.



1



2



3