

## ESCOLA MUNICIPAL MABEL CUNHA

Nome do aluno:		<b>Semana 7</b>
Professores: <b>Fred Madureira/ Diogo Maciel</b>	Data: <b>19 a 23/04/2021</b>	Turma: <b>Jardim I</b>
<b>Campos de Experiência:</b> "O eu, o Outro e o nós"; "Corpo, gestos e movimentos". <b>OBJETIVO DE APRENDIZAGEM:</b> <b>(EI03EO02)</b> Agir de maneira independente, com confiança em suas capacidades, reconhecendo suas conquistas e limitações. <b>(EI03CG02).</b> Demonstrar controle e adequação do uso de seu corpo em brincadeiras e jogos, escuta e reconto de histórias, atividades artísticas, entre outras possibilidades.		

### Educação física

1) O alongamento deve ser realizado em todas as aulas de educação física, antes das atividades e desafio encaminhado pelos professores.

Caso não consiga abrir ao vídeo do professor Fred ou a atividade esteja impressa, você poderá seguir os movimentos representados nas imagens abaixo do professor Diogo.

#### Vídeo de alongamentos do Professor Fred Madureira

Link: <https://youtu.be/K0PEsBEj0Yq>

#### Alongamento

Obs. Não deixe a criança se exercitando ou realizando atividades prática sozinha, lembre se de verificar se o local é seguro.



1. Posição inicial



2. Puxe a cabeça para o lado.



3 Circular com pescoço.



4. Pressione ombro



5. Circular com os ombros, para trás e para frente.



6. Segure um dos punhos a rosto e atrás das costas frente, girar o tronco para direita e esquerda



7. Levante os braços (acima da cabeça, a frente rosto e atrás das costas



8. Toque a ponta dos pés.



9. Uma perna a frente e a outra atrás.



10. Equilíbrio



11. Faça um circular com a ponta de um dos pés.

Devolutiva:

Mande uma foto ou um vídeo da atividade ou um breve relato de como a criança realizou a atividade, A devolutiva conta presença  
Até mais.

**ESCOLA MUNICIPAL MABEL CUNHA**

Nome do aluno:		<b>Semana 7</b>
Professores: <b>Fred Madureira/ Diogo Maciel</b>	Data: <b>19/04 a 23/04/2021</b>	Turma: <b>Jardim I</b>
<b>Campos de Experiência:</b> “O eu, o Outro e o nós”; “Corpo, gestos e movimentos”. <b>OBJETIVO DE APRENDIZAGEM:</b> <b>(EI03EO02)</b> Agir de maneira independente, com confiança em suas capacidades, reconhecendo suas conquistas e limitações. <b>(EI03CG02).</b> Demonstrar controle e adequação do uso de seu corpo em brincadeiras e jogos, escuta e reconto de histórias, atividades artísticas, entre outras possibilidades.		

**2- Atividades física Equilíbrio:**

Vamos trabalhar com várias formas de equilíbrio de maneira calma, lúdica e com segurança.

**Vamos nessa então, agora é só seguir os passos!**

- 1-Pular numa perna só, perna direita
- 2-Pular numa perna só, perna esquerda
- 3-Pular com as duas pernas unidas (**pulo coelhinho**)
- 4-Pular agachando (**pulo do sapinho**)

Link: [https://youtu.be/8iU\\_xQ2xcGc](https://youtu.be/8iU_xQ2xcGc)



Devolutiva mande uma foto ou um vídeo da atividade ou um breve relato de como a criança realizou a atividade.

A devolutiva conta presença

Até mais.