

ESCOLA MUNICIPAL ESCOLA MUNICIPAL ENGENHEIRO CARLOS ROHM II		
Nome do aluno:		Semana 22
Professor:	Data: 20/08/2021	Turma: Jardim II
Campos de Experiência: O eu, o outro e o nós – Corpo, gesto e movimento		

**20/08/2021 SEXTA-FEIRA
EDUCAÇÃO FÍSICA**

OBSERVAÇÕES E ORIENTAÇÕES

Alongamento

Realizar de forma calma e com música, se possível. Alongar mãos, braços e antebraços.

Trabalhando a Ginástica Localizada

A atividade tem como objetivo exercitar a tonicidade muscular (força). Será necessário algum objeto com peso, sendo que o peso não poderá ter uma carga grande, apenas para a resistência muscular. A criança deverá realizar exercícios localizados com os braços, utilizando a carga e os movimentos de flexão e extensão dos braços (para cima e para baixo), conforme o vídeo.

Segue o link: https://youtu.be/qHKsDdBJh_A.

Repetir os movimentos até observar a resistência muscular da criança.

Volta à calma

Realizar relaxamento com música calma. Deitar o corpo totalmente estendido e respirar no ritmo de uma música suave.