ESTÂNCIA TURÍSTICA DE RIBEIRÃO PIRES
CONSTRUINDO O FUTURO DA GENTE

Secretaria de Educação
Avenida Prefeito Valdirio Prisco, 193
Jardim Itacolomy
sec@ribeiraopires.sp.gov.br
(11) 4828-9600/ 4825-9270

ESCOLA MUNICIPAL JOÃO MIDOLLA		
Nome do aluno:		**Semana 23**
Professor: Diogo Maciel da Silva	Data: 23 a 27	Turma: 5º Anos A
Componente Curricular: **Educação Física**	Entrega: No e-mail diogomacieldasilva@outlook.com	

Unidade temática: Jogos e brincadeiras

Conteúdo: Recreação Dirigida

Habilidades BNCC: **(EF35EF01), (EF35EF02) e (EF35EF04).**

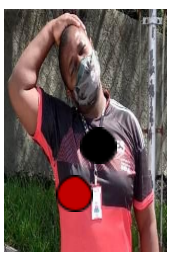
Material: Livre escolha, (Evitar brinquedos inadequados para faixa etária e objetos perfurantes e cortantes, escolher espaços apropriados para a prática e realização da sua atividade prática).

Para iniciar esta aula você deverá seguir as orientações do professor, quanto a questões de segurança, roupas e calçados adequados para realização do alongamento, bem como os materiais utilizados.

1º Momento: Alongamento

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

1. Posição inicial



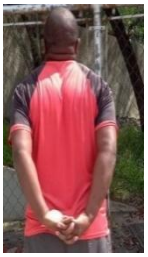
2.Puxe a cabeça para o lado.

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

Secretaria de Educação
Avenida Prefeito Valdirio Prisco, 193
Jardim Itacolomy
sec@ribeiraopires.sp.gov.br
(11) 4828-9600/ 4825-9270

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.

2º Momento: Na aula prática de hoje, você vai escolher de que forma quer se movimentar.

1. Na cultura corporal de movimentos, vale realizar diversas atividades motoras tais como:
   - Andar de bicicleta ou triciclo;
   - Patins ou patinete;
   - Dançar;
   - **Caminhar (Vale registrar a caminhada até a escola, para os alunos que estão comparecendo presencial)**
   - Jogos e brincadeiras de construção, como já fizemos em aulas anteriores, (Pega, pular corda, amarelinhas e jogos antigos que os familiares conheçam);
   - Prática de esportes que você conheça ou sua família pratique;
   - O registro do alongamento também pode ser enviado como prática.

2. **Que tal? Vamos nos movimentar?**

Observação: Não deixe a criança realizando a atividade sozinha!

3º Momento: Registre sua vivência através de um, desenho, foto ou pequeno vídeo e envie no e-mail do professor: diogomacieldasilva@outlook.com

No e-mail deve constar aula 23 de educação física, nome do aluno e a turma ok!

Boa aula :)