

ESCOLA MUNICIPAL HERBERT JOSÉ DE SOUZA		
Nome do aluno:		Semana 28
Professores: Jacqueline / Fred	Data: 27/09 a 01/10/21	Turma: JD I
Campos de Experiência: "Corpo, gestos e movimentos"		

EDUCAÇÃO FÍSICA

Olá crianças! Olá famílias!

Hoje vamos fazer um circuito para trabalhar as habilidades corporal.

Vamos iniciar nossos exercícios, primeiro o Alongamento Aquecimento, depois o circuito.

ALONGAMENTO AQUECIMENTO

→ https://www.youtube.com/watch?v=JMDMJghwMuQ&ab_channel=MundodeKaboo.

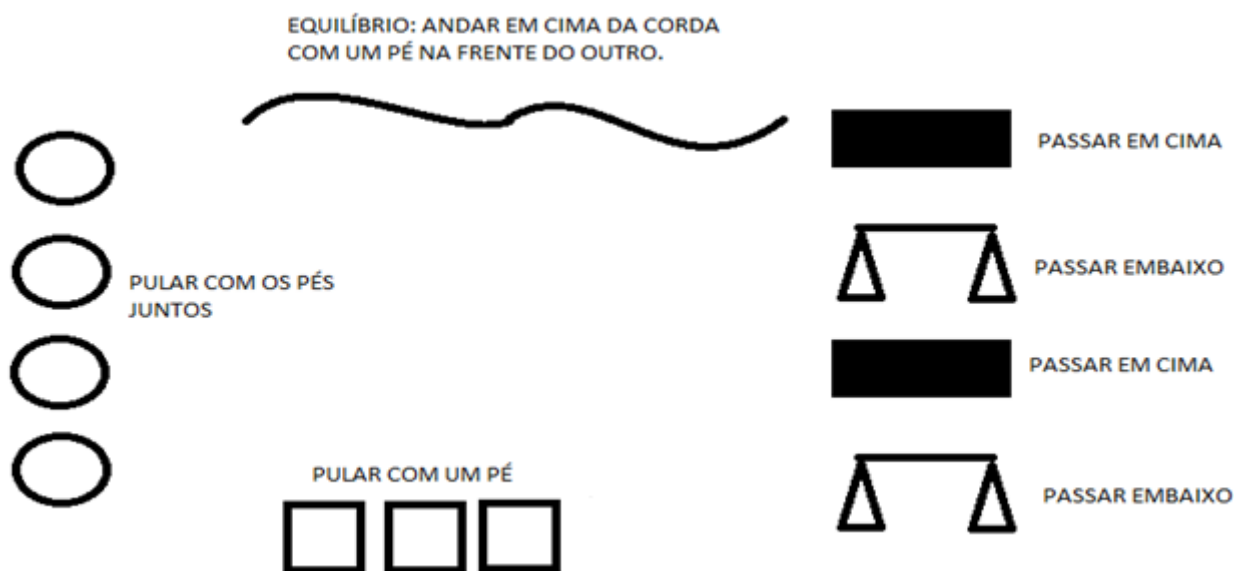
CIRCUITO

Material necessário: (todos os materiais podem ser substituídos pelo que tiver em casa)

- Corda;
- Mini tatame, bambolê, tapete, pano, almofada etc. (objeto que não escorregue);
- Cone e corda (cadeira, banquinho).

Desenvolvimento:

- Nesse salto não precisa correr, será primeiro parado, então posiciona a criança na linha inicial;



Devolutiva: mande uma foto, um vídeo da atividade ou um breve relato de como a criança realizou a atividade, a devolutiva conta presença.

Boa aula!

ESCOLA MUNICIPAL HERBERT JOSÉ DE SOUZA		
Nome do aluno:		Semana 28
Professores: Jacqueline / Fred	Data: 27/09 a 01/10/21	Turma: JD I
Campos de Experiência: "Corpo, gestos e movimentos"		

EDUCAÇÃO FÍSICA

Olá, crianças! Olá, famílias!

Vamos iniciar nossos exercícios, primeiro o Alongamento Aquecimento, depois o circuito.

Link do alongamento: <https://youtu.be/9vrj5xje528>

Basquete em casa

Aprendendo a arremessar e lançar a bola de maneira Lúdica.

Material necessário: (todos os materiais podem ser substituídos pelo que tiver em casa)

- Bola feita com meia velha e preenchida com papel amassado ou algodão ou espuma e);
- Bacia, balde, lata ou pote de plástico grande.
- Ou uma escada como na imagem abaixo.
- Se tiver uma bola de plástico ou borracha melhor ainda.

Desenvolvimento:

Posicione o balde, vaso ou pote e esse será nossa Cesta ou Alvo, teremos que posicioná-lo em três alturas diferentes, **primeiro no nível chão, segundo em cima de uma cadeira e terceiro sobre a mesa**, faça uma demarcação no chão e esse e será o local de onde a criança deverá arremessar a bola, atenção deixe seu filho arremessar muito de perto.



Devolutiva: mande uma foto, um vídeo da atividade ou um breve relato de como a criança realizou a atividade, a devolutiva conta presença.

Boa aula!