

**ESCOLA MUNICIPAL JOÃO MIDOLLA**

Nome do aluno:		<b>Semana 28</b>
Professor: Diogo Maciel da Silva	Data:	Turma: 1º Anos A e B
Componente Curricular: <b>Educação Física</b>	Entrega: No e-mail <a href="mailto:diogomacielasilva@outlook.com">diogomacielasilva@outlook.com</a>	

Unidade temática: Jogos e brincadeiras

Conteúdo: Recreação Dirigida (Sondagem dos alunos nas aulas presenciais e revisão das aulas remotas)

Habilidades BNCC: (EF12EF01), (EF12EF02), (EF12EF03) (EF12EF04)

Material: Bolinha de meia e na escola o professor escolherá o material mais adequado para prática)

**1º Momento: Alongamento (Realize o alongamento enviado pelo professor nas aulas anteriores).**

**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



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.

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.

## 2º Momento: Construção do jogo e vivência da atividade prática.

### Revisão das atividades remotas:

Comece enrolando poucas meias até formar uma bolinha. A atividade deverá ser realizada por duas pessoas ou mais, separe dois espaços com uma linha ou uma corda, cada um dos competidores deverá ficar em um campo “defina como campo A e B”, para iniciar a competição os participantes deverão tirar par ou ímpar, aquele que acertar, inicia o jogo.

A bolinha de meia deve ser lançada na direção do tronco ou pernas de forma leve e sem ferir as crianças (Verifique se a bolinha não está muito dura, caso contrário diminua o número de meias).

Após a bolinha parar no seu campo o aluno deverá lançá-la de volta tentando acertar o adversário com a bolinha, para não ser carimbado o aluno deve desviar da bolinha usando diversos movimentos, tais como: Esquiva, saltos, rolamentos, deslocamentos “lateral, frontal, para trás”, giros e correr, a atividade deve priorizar o interesse do aluno, no caso desse interesse acabar, encerre a atividade e não esqueça de explicar ao aluno que todos venceram, pois todos se movimentaram e melhoraram sua condição física.



**Observação:** A bolinha pode ser lançada em uma garrafa pet ao invés de ser lançada no aluno, caso entenda ser mais seguro. **Nunca mire a bolinha no rosto da criança e lembre-se que, dependendo da força que for colocada sobre a bolinha, a atividade torna-se perigosa.** Então muito cuidado ao realizar a atividade, priorize espaços abertos como quintal e corredor onde não tenha risco para a criança!



## Secretaria de Educação

Avenida Prefeito Valdirio Prisco, 193

Jardim Itacolomy

[sec@ribeiraopires.sp.gov.br](mailto:sec@ribeiraopires.sp.gov.br)

(11) 4828-9600/4825-9270

**3º Momento:** Registre sua vivência através de um, desenho, foto ou pequeno vídeo e envie no e-mail do professor: [diogomacielsilva@outlook.com](mailto:diogomacielsilva@outlook.com)

**No e-mail deve constar aula 28 de educação física, nome do aluno e a turma ok!**

Boa aula :)