

ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO		
Nome do aluno:		Semana 28
Professores: Fred	Data: 27/09 a 01/10/21	Turma: JD II
Campos de Experiência: “Corpo, gestos e movimentos”		

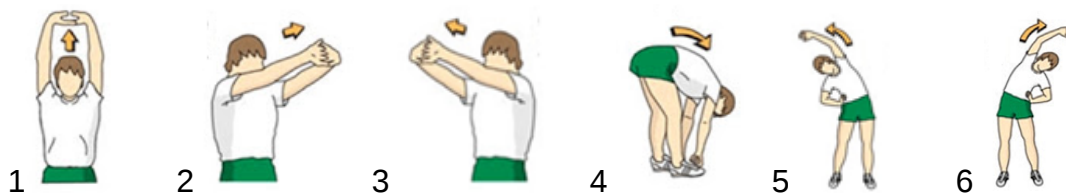
EDUCAÇÃO FÍSICA

Olá crianças! Olá famílias!

Hoje vamos fazer ALONGAMENTO E YOGA.

Vamos iniciar primeiro o Alongamento, depois o jogo.

ALONGAMENTO



Como vocês já realiza as posturas em casa ou na escola, vamos realizar as seguintes posturas ou posições do Yoga infantil.

Gato, cachorro e vaca

Cobra e ponte, e esquilo

E por último Guerreiro, montanha e árvore.

Olha um minuto para cada postura Ok.....

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

Boa aula! Até mais!

ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO		
Nome do aluno:		Semana 28
Professores: Fred	Data: 27/09 a 01/10/21	Turma: JD II
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 coordenação motora e preensão manual

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 demarcações no chão e esse e será o local de onde a criança deverá arremessar a bola, (faça uma bola grande de Papel) e marque o chão numa distância em que a criança consiga arremessar a bola e essa acerte o alvo, se estiver fácil aumente a distância, realizar 15 vezes com cada mão, para treinar primeiro, coloque valores nos alvos.

Depois comece o jogo (Jd II as distâncias são 2, 3, 5 metros)



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!