

ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO

Nome do aluno:		Semana 28
Professores: 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 Yoga, depois o basquete.

Yoga infantil – Bom agora que vocês já sabem as posições e treinam na escola e em casa, cada um de vocês, deverá realizar as seguintes posições:

- 1- **Cachorro**
- 2- **Vaca**
- 3- **Gato**
- 4- **Cobra**
- 5- **Ponte**
- 6- **Esquilo**
- 7- **Arvore**
- 8- **Montanha**
- 9- **Guerreiro**

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 MONTEIRO LOBATO		
Nome do aluno:		Semana 28
Professores: 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 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!