

**ESCOLA MUNICIPAL JOÃO MIDOLLA**

Nome do aluno:		<b>Semana 30</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

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

Material: Na escola o professor escolherá o material mais adequado para prática, em casa poderá improvisar o material

**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:**

Coloque ao menos 3 garrafas pets com dois dedos de água cada uma (não esqueça de tampar direitinho as garrafas), separe uma das outras em um ponto fixo, enrole as meias até formar uma bolinha, agora tome distância das garrafas e lance a bolinha contra elas. Caso queira você poderá enumerar as garrafas e fazer uma competição, desafie alguém da sua família, exemplo “quem faz mais pontos ou acerta mais garrafas”. Você pode criar regras diferentes da forma que achar legal!



Fonte das imagens Google desconhecida.

**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 30 de educação física, nome do aluno e a turma ok!**

Boa aula :)