

ESCOLA MUNICIPAL COMENDADOR ABDALLA CHIEDDE		
NOME DO ALUNO:	DATA: 08/11 à 12/11/2021	SEMANA: 34
PROFESSOR: CHAINE PROFESSORA: CAREN	TURMA: JD II A, B, C e D.	
CAMPO DE EXPERIÊNCIA: CORPO, GESTOS E MOVIMENTOS.		

## Aula 1

### Atividade física de alongamento, flexibilidade e equilíbrio.

Hoje vamos fazer ginástica! A ajuda de um adulto será importante para a segurança das crianças.

Vamos tentar fazer igual à criança da foto, palma das mãos no chão, flexionar os joelhos e inclinar um pouco o tronco, pescoço e a cabeça, para trás. Conte até cinco. Repetir duas vezes.

- ✓ Devagar e com cuidado.



## Aula 2

### Atividade exercício de força

**Objetivos:** Trabalhar a força e a concentração, potencializando a capacidade física, respeitando os limites do corpo.

**Desenvolvimento:** Conforme a imagem abaixo, a palma das mãos e a ponta dos pés devem ser as únicas partes do corpo a encostarem-se ao chão.

- ✓ Os braços não podem abrir muito, na medida dos ombros é o ideal.
- ✓ As pernas devem ficar unidas e estendidas.
- ✓ Essa atividade **não** é uma flexão, o aluno deve permanecer estático (parado) e contar até cinco. **Não** peça para a criança abaixar e levantar.
- ✓ Use toda a sua força e conte até cinco. Repetindo duas vezes o exercício.

