Atividade pedagógica complementar

Escola Municipal de Educação Infantil 17 de Março
Professor: Jonny da Silva Acunha
Série: 5º Ano U Turno: Vespertino
Componente Curricular: Educação Física
Quantidade de Aulas: 02 Período: 08/09 a 15/09

MS.EF35EF04.s.03 Recriar, individual e coletivamente, e experimentar, na escola e fora dela, brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e demais práticas corporais tematizadas na escola, adequando-as aos espaços públicos disponíveis.

MS.EF35EF07.s.06 Experimentar e fruir, de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais), propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano.

Atividade 1

Trabalho de pesquisa:

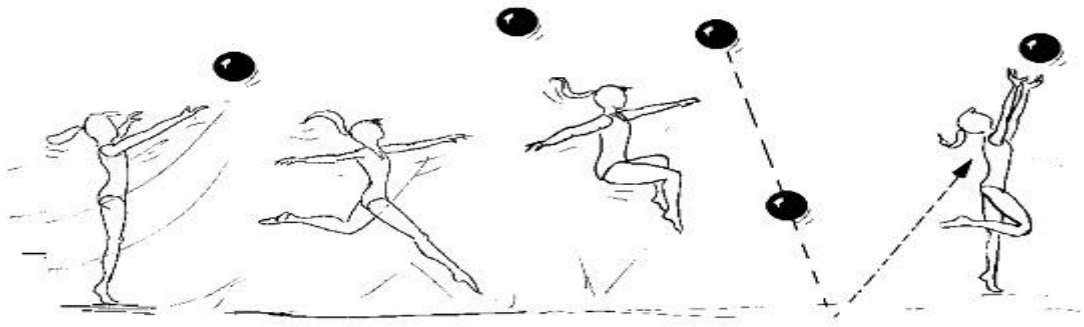
Pesquise como surgiu a ginástica rítmica, quais são seus aparelhos e como são realizadas as competições de ginástica rítmica.

Atividade 2

Ginástica com bola?

Material: bola de borracha, bola de meia ou bola de papel.

O objetivo dessa atividade é trabalhar o aparelho bola da ginástica rítmica de maneira lúdica. Primeiramente as crianças irão explorar o contato com o aparelho de uma maneira mais suave, diferente de outras vivências com a bola. Elas poderão jogar a bola para cima e agarrá-la sem deixar cair, tentar equilibrá-las de diversas formas (ex.: atrás da nuca, no dorso das mãos, etc), quicar com ambas as mãos e experimentar diversos movimentos possíveis com esse aparelho.



Lançar, correr, saltitar e pegar a bola.

MS.EF35EF00.n.13 Identificar alterações corporais durante a execução de atividades Físicas.

Atividade pedagógica complementar

Escola Municipal de Educação Infantil 17 de Março
Professor: Jonny da Silva Acunha
Série: 5º Ano U Turno: Vespertino
Componente Curricular: Educação Física
Quantidade de Aulas: 02 Período: 08/09 a 15/09

Objetivos: Reconhecer os alimentos como fontes de energia e elementos construtores para o crescimento e a manutenção do corpo saudável. Reconhecer que certas plantas são utilizadas como matéria prima para a produção de medicamentos.

Você se alimenta bem? Leia o texto informativo abaixo e responda as questões:

Geralmente durante o dia gastamos energia para pensar, brincar, praticar esportes e realizar todas as nossas atividades. A energia perdida é novamente obtida por meio dos alimentos. Os alimentos são combustíveis para nosso corpo. Por isso devemos ter uma boa alimentação, com pelo menos cinco refeições diárias: café da manhã, lanche, almoço, lanche e jantar.

Devemos ingerir alimentos variados de diferentes origens, para obtermos nutrientes necessários à saúde do nosso corpo. O importante não é a quantidade, mas a qualidade dos alimentos. Precisamos nos acostumar a experimentar o que não conhecemos, desde frutas e verduras até pratos sofisticados, para enriquecer a nossa alimentação.

a) O que o ser humano gasta durante suas atividades diárias?

_____

_____

b) Os alimentos funcionam como o que para nosso corpo?

_____

_____

c) Devemos ter quantas refeições diárias e quais são elas?

_____

_____

_____

2- Observe a imagem e responda:
De acordo com a pirâmide alimentar qual porção devemos ingerir de:



De acordo com a pirâmide alimentar qual porção devemos ingerir de:
Carboidratos:_____
_____
Verduras:
_____
_____
Frutas:
_____
_____