PLANO DE ATIVIDADE PEDAGÓGICA COMPLEMENTAR

ESCOLA: E. M. DE EDUCAÇÃO INF. E ENSINO FUND. MARQUES DE TAMANDARÉ
PROFESSOR (A):CASSIO ANDRÉ LOZADA RIBEIRO **TURMA(S):** 5° A, 5° B, 6° A
TURNO: VESPERTINO
QUANTIDADE DE AULAS: 06
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
DATA: 01.07.20 à 15.07.20
COMPETÊNCIAS E HABILIDADES: (MS.EF35EF07.n.06) Experimentar e fruir, de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral(equilíbrio, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais), propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano.
CONTEÚDOS/OBJETOS DE CONHECIMENTO: Alongamento/ Ginástica geral
METODOLOGIA: O estudante realizará nas atividades proposta a leitura e a prática sobre Alongamento e depois realizara uma redação do assunto.
RECURSOS: Atividades impressas, lápis, caneta, celular.
AVALIAÇÃO: O aluno será avaliado conforme a apresentação das atividades realizadas no prazo estabelecido pelo professor**.**
REFERÊNCIA: https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/marketing/o-que-e-alongamento/60612

_____
Assinatura do Professor (a)

_____
Assinatura do Coordenador (a) Pedagógico (a)

ESCOLA: MARQUÊS DE TAMANDARÉ

PROFESSOR (A):CASSIO ANDRÉ LOZADA RIBEIRO **TURMA (S):** 5° A, 5° B, 6° A
ENSINO FUNDAMENTAL: ANOS INICIAIS **TURNO:** VESPERTINO
ALUNO (A):

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PERÍODO: 01/07/2020 A 15/07/2020
QUANTIDADE DE AULAS: 06

Objeto de conhecimento: Ginástica Geral / Alongamento
Habilidade: (MS.EF35EF07.n.06)

EDUCAÇÃO FÍSICA

1)Realizar a leitura sobre alongamento:

O conceito de alongamento

O alongamento muscular é um exercício natural destinado a relaxar os músculos antes e depois de uma atividade física mais intensa. De fácil execução e não competitivo, ele dá maior elasticidade aos músculos, tornando os movimentos mais fáceis e soltos.

Quanto mais alongado um músculo, maior será a movimentação da articulação comandada por ele, e, portanto maior a sua flexibilidade.

Trata-se de um exercício obrigatório no aquecimento para a prática de qualquer esporte ou com a função de promover uma melhora muscular e articular em alguns indivíduos.

Benefícios dos alongamentos

Um programa regular de alongamento proporciona:

-Aumento da flexibilidade, resistência e força muscular;
-Diminuição de dores e desconfortos musculares;
-Boa mobilidade muscular e articular;
-Melhora da aparência física e imagem pessoal;
-Melhora do alinhamento postural estático e dinâmico;
-Facilitação dos processos de aquecimento/desaquecimento em atividades esportivas;
-Redução de encurtamentos do sistema muscular;
-Diminuição dos riscos de lesões músculo-articulares;
-Aumento do relaxamento muscular e melhora da circulação sanguínea;
-Melhora da coordenação motora.

2)Nessas imagens vamos realizar varias série de alongamentos pra você fazer sem sair de casa. Cada série que for realizar do exercício de alongamento manter a posição por cerca de 20 segundos:



OBSERVAÇÃO: REGISTRAR EM FOTO AS ATIVIDADES DE ALONGAMENTO, E DEPOIS FAZER UMA REDAÇÃO CONTENDO NO MINIMO 10 LINHAS, RELATANDO QUAL RESULTADO TROUXE, PARA MELHORIA DO BEM ESTAR DA SUA SAÚDE.

EDUCAÇÃO FÍSICA
PROFESSOR: **CASSIO**
ALUNO:_____SÉRIE:_____

REDAÇÃO: