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
TURNO: VESPERTINO
QUANTIDADE DE AULAS: 06
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
DATA: 16.07.20 à 31.07.20
COMPETÊNCIAS E HABILIDADES: (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.
CONTEÚDOS/OBJETOS DE CONHECIMENTO: Jogo de Peteca/Brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo Brincadeiras e jogos de matriz indígena e africana.
METODOLOGIA: O estudante realizará na atividade proposta a leitura do jogo de peteca e responder um questionário e depois irá realizar a confecção da peteca utilizando materiais reciclável.
RECURSOS: Atividades impressas,lápis, tesoura, sacola plástica e papel descartável.
AVALIAÇÃO: O aluno será avaliado conforme a apresentação das atividades realizadas no prazo estabelecido pelo professor**.**
REFERÊNCIA: https://www.educacao.sp.gov.br/noticias/aprenda-a-fazer-uma-peteca-com-sacola-plastica-e-jornal/

_____

Assinatura do Professor (a)

_____

Assinatura do Coordenador (a) Pedagógico (a)

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° B
TURNO: VESPERTINO
QUANTIDADE DE AULAS: 06
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
DATA: 16.07.20 à 31.07.20
COMPETÊNCIAS E HABILIDADES: (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.
CONTEÚDOS/OBJETOS DE CONHECIMENTO: Jogo de Peteca/Brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo Brincadeiras e jogos de matriz indígena e africana.
METODOLOGIA: O estudante realizará na atividade proposta a leitura do jogo de peteca e responder um questionário e depois irá realizar a confecção da peteca utilizando materiais reciclável.
RECURSOS: Atividades impressas,lápis, tesoura, sacola plástica e papel descartável.
AVALIAÇÃO: O aluno será avaliado conforme a apresentação das atividades realizadas no prazo estabelecido pelo professor**.**
REFERÊNCIA: https://www.educacao.sp.gov.br/noticias/aprenda-a-fazer-uma-peteca-com-sacola-plastica-e-jornal/

_____

Assinatura do Professor (a)

_____

Assinatura do Coordenador (a) Pedagógico (a)

ESCOLA: MARQUÊS DE TAMANDARÉ

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

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PERÍODO: 16/07/2020 A 31/07/2020
QUANTIDADE DE AULAS: 04

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

EDUCAÇÃO FÍSICA

1)Realizar a leitura sobre aquecimento:

A IMPORTÂNCIA DO AQUECIMENTO

O principal objetivo do aquecimento é preparar o organismo para o esporte, seja no treinamento, na competição, ou no lazer. Ele visa obter o estado ideal psíquico e físico, a preparação cinética e coordenativa além de prevenir lesões.

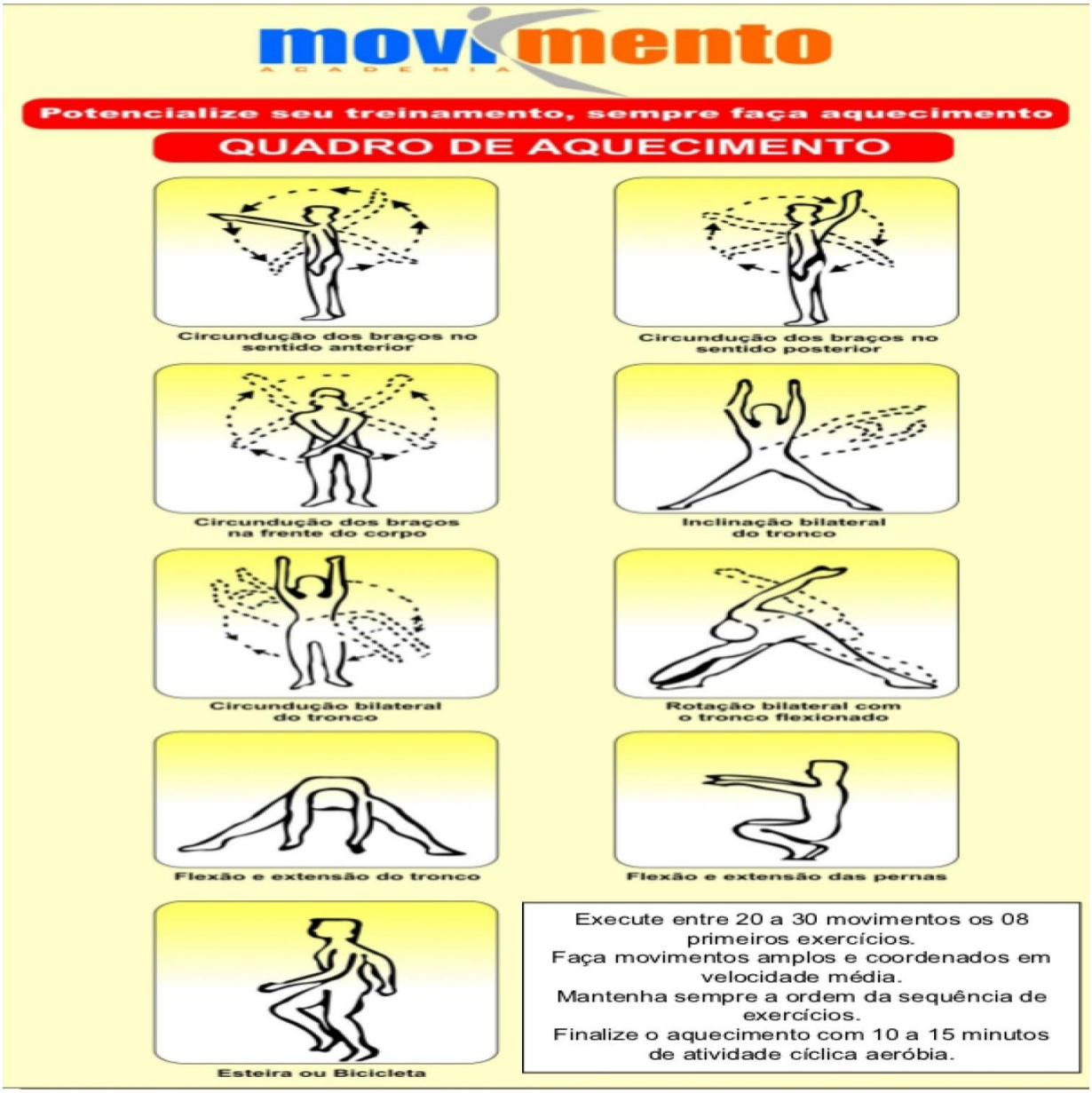
Existem dois tipos de aquecimento: o geral e o específico.

O aquecimento geral deve possibilitar um funcionamento ativo do organismo como um todo, são exercícios que utilizam grandes grupos musculares, uma leve corrida (“trote”), ou um leve aquecimento na piscina (nadar suavemente no início do treino). Os principais objetivos do aquecimento geral são: obter um aumento da temperatura corporal, da musculatura e preparação do sistema cardiovascular e pulmonar para a atividade e o desempenho. Fisiologicamente o aumento da irrigação tecidual garante um melhor suprimento de oxigênio e substratos ao tecido muscular, o aquecimento geral possibilita uma melhora do desempenho em função de um aumento do débito cardíaco e do volume respiratório. No lado preventivo a elevação da temperatura resulta em uma redução da resistência elástica e da resistência do atrito, músculos, tendões e ligamentos tornam-se mais elásticos ficando menos suscetíveis a lesões.

O aquecimento específico deve ser realizado após o aquecimento geral. Este tipo de aquecimento torna-se ainda mais importante em modalidades esportivas coordenativas ou que exijam força e reação rápida do praticante. O aquecimento específico deve conter exercícios de alongamento e relaxamento garantindo uma boa flexibilidade da musculatura que será trabalhada. Com exercícios direcionados aos principais grupos musculares da atividade, há um redirecionamento sanguíneo para estas regiões, tornando-as mais irrigadas e supridas de oxigênio. Ex. Na piscina, estimular pernas com exercícios curtos de pernada, preparando-as para um posterior tiro de 100 metros com velocidade, ou estimular giros de braço com rotação rápida de ombros antes de um tiro de 50 metros com velocidade.

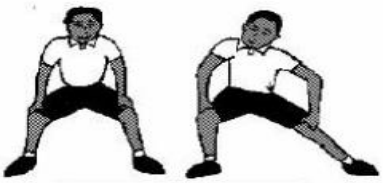
Fatores que influenciam o aquecimento:

Idade – Quanto mais velha é a pessoa, mais cuidadoso e gradual o aquecimento deve ser, portando mais longo.
Condicionamento Físico – Quanto mais treinada a pessoa é, mais intenso deve ser seu aquecimento. Nunca faça atividades com as que você não esta acostumado.
Modalidade Esportiva – Deve ser realizado de acordo com a modalidade praticada, aquecimento específico para determinada região.
Temperatura Ambiente – Em dias quentes o aquecimento pode ser reduzido, em dias frios o tempo de aquecimento deve ser alongado.



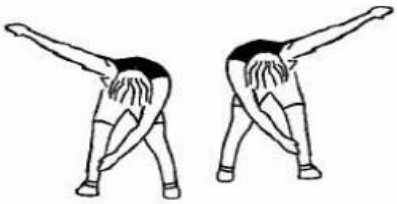
2)Nessas imagens vamos realizar varias séries de aquecimento sem você sair de casa. Cada série que for realizar do exercício de aquecimento fazer 10 repetições conforme as imagens.

FLEXÃO/EXTENSÃO DE MSIS



10 repetições para cada lado

ROTAÇÃO DE TRONCO



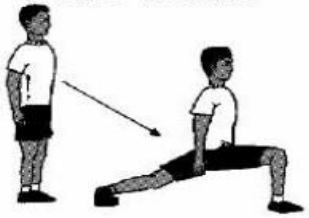
10 repetições para cada lado

FLEXAO – EXTENSAO DE OMBRO



10 repetições para cada lado

A FUNDO – A FRENTE



10 repetições para cada lado

FLEXAO QUADRIL/JOELHO



10 repetições para cada lado

ALONGAMENTOS DE MEMBROS SUPERIORES



Manter a posição por 10 segundos para cada lado



Manter a posição por 10 segundos para cada lado

ALONGAMENTOS DE MEMBROS INFERIORES



Manter a posição por 10 segundos para cada lado



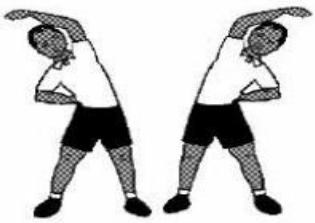
Manter a posição por 10 segundos

CÍRCULO DE BRAÇOS



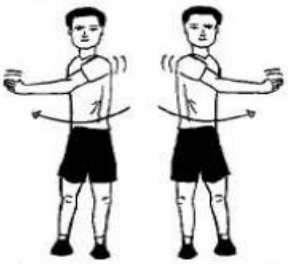
10 repetições para frente e 10 para trás

FLEXÃO LATERAL DE TRONCO



10 repetições para cada lado

ROTACÃO DE TRONCO



10 repetições para cada lado

OBSERVAÇÃO: REGISTRAR ESSA ATIVIDADE EM IMAGEM(FOTO) OU VIDEO REALIZANDO O EXERCÍCIO DE ALONGAMENTO E SEGUINDO AS ORIENTAÇÕES DAS REPETICÕES DOS EXERCÍCIOS. BOM TREINAMENTO.