



ESTADO DE SANTA CATARINA  
MUNICÍPIO DE JABORÁ  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO  
ESCOLA BÁSICA MUNICIPAL ALBERTO BORDIN  
PROFESSOR (A): EBERTON ROVER

ALUNO: \_\_\_\_\_ ANO

2ª ETAPA DE ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS E/OU PRESENCIAIS  
DO ENSINO FUNDAMENTAL, DE EDUCAÇÃO FÍSICA DATA: 08/03/2021 À 19/03/2021

### PLANO DE AULA REMOTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 3º ano

NESSA ETAPA IREMOS TRABALHAR A COORDENAÇÃO MOTORA.

#### 1ª PARTE.

REALIZAR A LONGAMENTO DE PERNAS E BRAÇOS CONTANDO (05segundos) CADA MOVIMENTO.

#### 2ª PARTE.

FORMAÇÃO:

COLOCAR OBJETOS TIPO TENIS OU CHINELO UM DO LADO DO OUTRO NUMA DISTÂNCIA DE UNS 40 CENTIMETROS ENTRE ELES.

LOGO APÓS REALIZA ESSA SEQUENCIA DE ATIVIDADE:

- 1- FAZER ZIGUE-ZAGUE;
- 2- FAZER SALTOS COM PERNA ALTERNADA;
- 3- SALTOS COM DOIS PÉS JUNTOS;
- 4- SALTO DE LADO ESQUERDO E DIREITO.

(OBSERVAÇÃO REPETIR 05 a 07 vezes CADA EXERCÍCIO).

- SEGUE O LINK DE DEMONSTRAÇÃO DO “EXERCÍCIO EDUCAÇÃO FÍSICA EM NA QUARENTENA”  
([www.youtube.com/watch?v=DNyNMzNp6wU](http://www.youtube.com/watch?v=DNyNMzNp6wU))

#### 3ª PARTE.

EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO:

SENTADO, PERNAS ESTENDIDAS, TENTA ENCOSTAR AS MÃOS NA PONTA DO PÉ CONTA 05 segundos (REPETIR 03 VEZES O MOVIMENTO BEM DEVAGAR).

BOM TARBALHO!