



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 4ºano

1ªPARTE.

ALONGAMENTO: PESCOÇO, BRAÇOS, TRONCO E PERNAS. (05 segundos cada movimento).

2ªPARTE.

2.1POLICHINELOS;

2.2 SKIP (saltos tocando a mão no joelho);

2.3 E CORRIDA PARADA. (30 segundos cada movimento);

2.4 SUBIR E DESCER ESCADA (um degrau só). 07 vezes;

2.5 REALIZAR PASSADAS LARGAS

(OBSERVAÇÃO: ESTA SEGUNDA PARTE REALIZAR 03(três) vezes rodada desses exercícios).

➤ **SEGUE O LINK DE DEMONSTRAÇÃO DO “EXERCÍCIO EDUCAÇÃO FÍSICA NA QUARENTENA”**
(www.youtube.com/watch?v=5gz2jBymSMI)

3ª PARTE.

EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO:

SENTADO, PERNAS ESTENDIDAS, TENTA ENCOSTAR AS MÃOS NA PONTA DO PÉ CONTA 07 segundos (REPETIR 03 VEZES O MOVIMENTO BEM DEVAGAR).

BOM TRABALHO!