



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

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

1ª ETAPA DE ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS E/OU PRESENCIAIS  
DO ENSINO FUNDAMENTAL, DE EDUCAÇÃO FÍSICA DATA: 18/02/2021 à 05/03/2021

### **PLANO DE AULA REMOTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 4º ano**

#### **INTRODUÇÃO:**

**A EDUCAÇÃO FÍSICA É UMA DAS DISCIPLINAS MAIS AMADAS DA ESCOLA.  
ENVOLVE EXERCÍCIOS, JOGOS E BRINCADEIRAS.**

#### **PERGUNTA:**

**DIGA QUAL DESSES SÃO JOGOS E EXERCÍCIOS.  
VOLEIBOL, CORRIDA, PULAR CORDA, FUTEBOL, ALONGAMENTO, PING-PONG.**

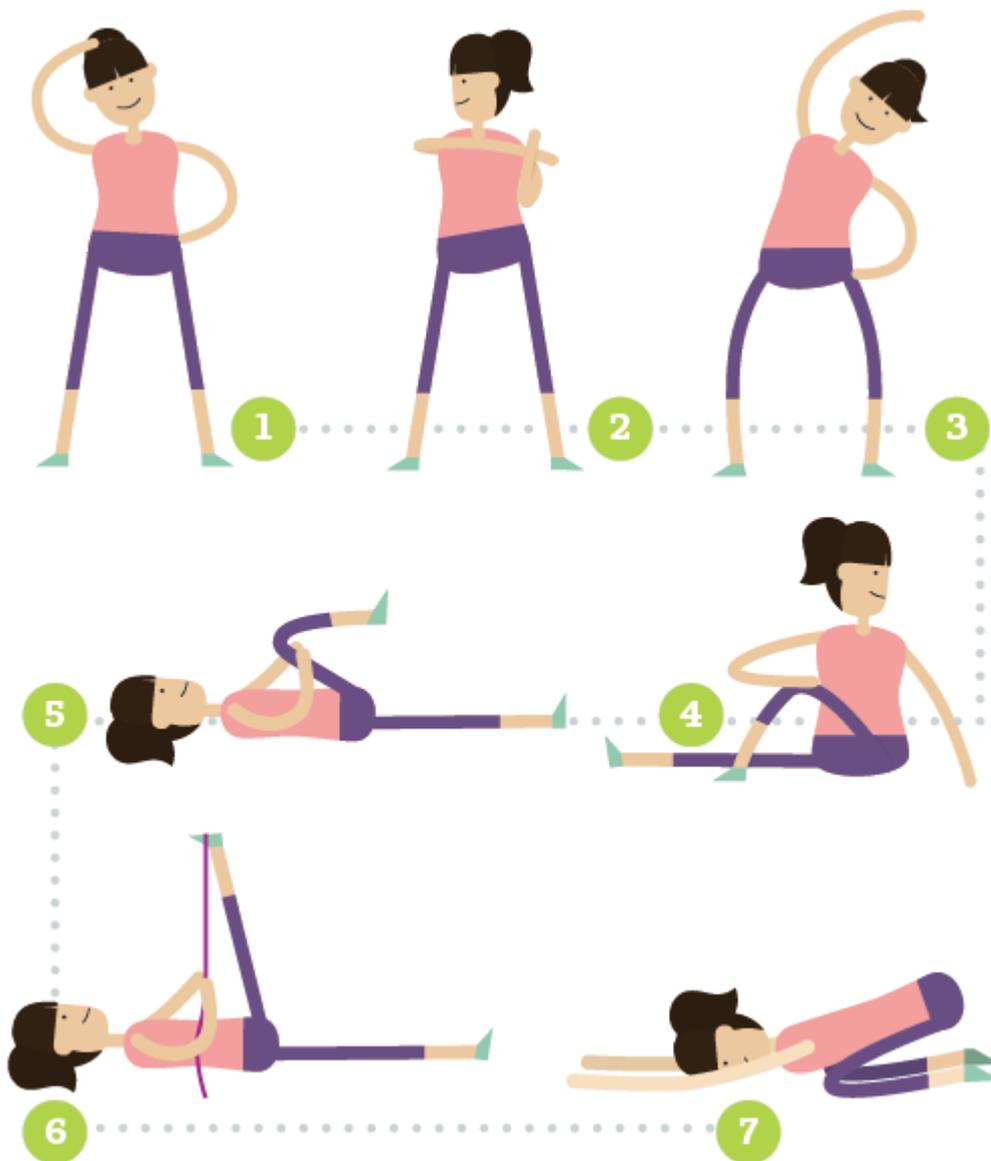
#### **JOGOS:**

#### **ESPORTES:**

## EXERCÍCIOS GERAIS DE INICIAÇÃO

### EXERCÍCIOS SUGERIDOS:

#### 1º ALONGAMENTO GERAL DE MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES;



Conteúdo produzido pela equipe de comunicação do Portal Unimed

**2º CORRIDA DE INTENSIDADE LEVE: MARCAR UM DETERMINADO PONTO QUE DÊ PARA FAZER TRAJETO DE IDA E VOLTA (5 a 7 metros). REALIZAR ESSA ATIVIDADE 07 a 10 VEZES.**



**3ºVOLTA A CALMA: DEITA DE COSTAS SE ESPICHA CONTANDO 30 SEGUNDOS. (FAZER 02 VEZES)**



**BOM TRABALHO**