



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.**

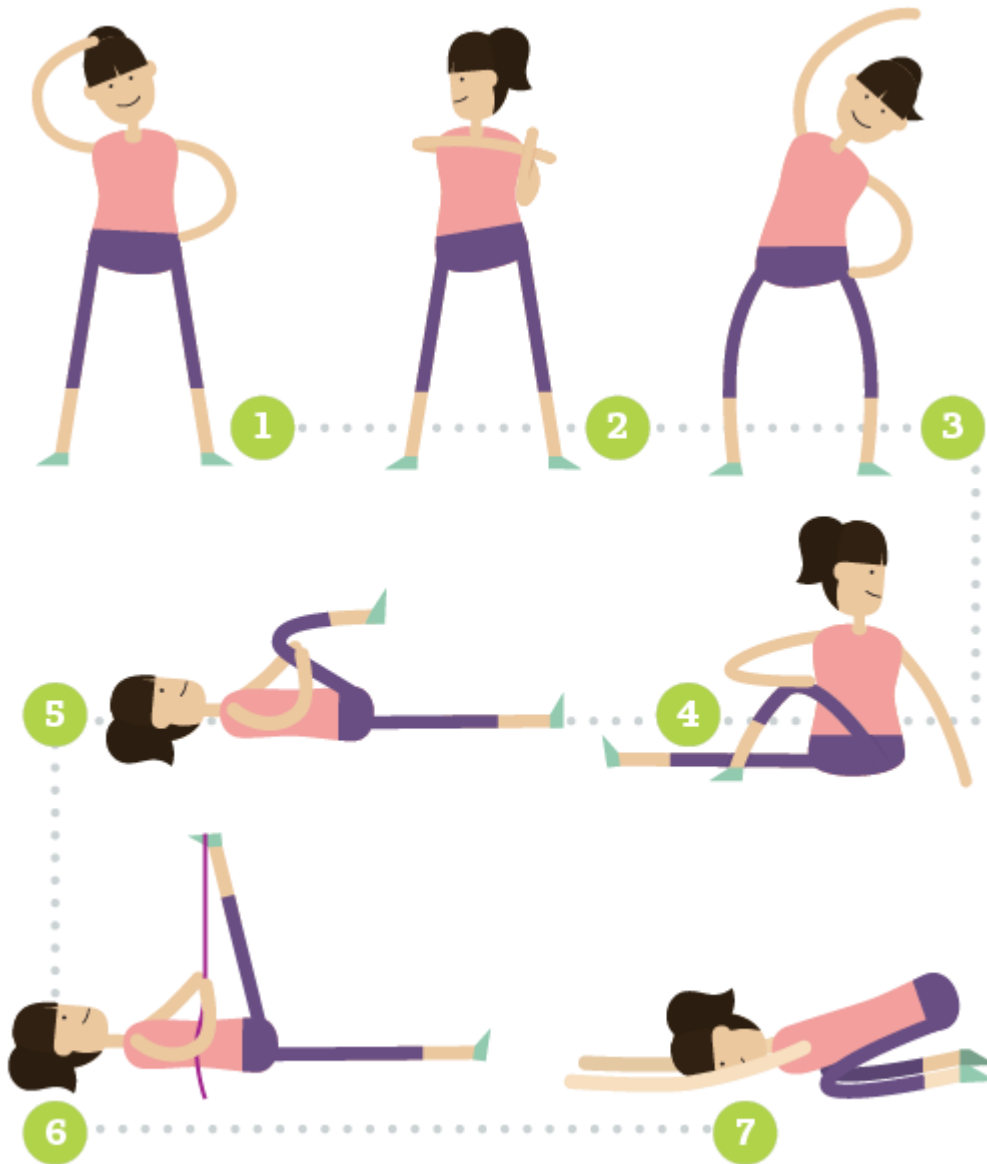
JOGOS:

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