



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

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

4ª ETAPA DE ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS E/OU PRESENCIAIS  
DO ENSINO FUNDAMENTAL, DE EDUCAÇÃO FÍSICA DATA: 05/04/2021 a 16/04/2021.

### PLANO DE AULA REMOTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 4ºano

#### 1ªPARTE.

ALONGAMENTO: GERAL.

REALIZAR POLICHINELO ATÉ CONTAR ATÉ 20 (REPETIR 3 VEZES)

#### 2ªPARTE.

1. DESENHA UMA AMARELINHA E PRATICAR, FAZER ESSE EXERCÍCIO USANDO PERNA DIREITA E CANHOTA. (REPETIR 05VEZES)
- 2.
3. VARIAÇÃO DE A PRIMEIRA ATIVIDADE PRATICAR A AMARELINHA E, DEPOIS FAZER UM ARREMESSO DE UMA BOLA DENTRO DE UM BALDE, EM UMA DISTANCIA DE 3 A 4 METROS. (REPETIR 05VEZES)

#### 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!