

UME Ilha Diana

Ensino Fundamental: 1º ano

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: Marco Antônio Couto e Silva

PERÍODO DE 08/06/2020 a 19/06/2020

Planejamento de aulas remotas de 08 a 19/06:

1a. atividade - RETOMANDO O RITMO

Durante esse período de reclusão por conta da pandemia acabamos relaxando e descuidando das atividades físicas, estudos já demonstraram a necessidade da prática de atividades físicas para manutenção da saúde e o aumento das atividades do nosso sistema imunológico, tão importante no combate e prevenção de doenças. Retomando o ritmo são atividades simples que poderão ser praticadas por toda família, sempre orientados por um responsável, para que possamos manter nossa saúde em dia, importante também combinarmos com uma alimentação saudável

Iniciaremos com a prática de uma série de alongamento. O alongamento é um exercício natural destinado a relaxar os músculos antes e depois de uma atividade física mais intensa. De fácil execução e não competitivo, ele dá maior elasticidade aos músculos, tornando os movimentos mais fáceis e soltos. Quanto mais alongado um músculo maior será a movimentação da articulação comandada por ele, e, portanto, maior a sua flexibilidade.

Segue abaixo uma série simples de alongamento que poderá ser executada não só pelo aluno, mas

por todos os familiares, **importante sempre respeitar o limite de cada um, que pode ser reconhecido quando começarmos a sentir dor, o exercício não deve causar dor.**



O ideal se possível praticar diariamente o alongamento

2a. atividade - Exercícios respiratórios.

O sistema respiratório também pode e deve ser exercitado, com a pandemia estamos ficando em casa na maior parte do tempo sentados ou deitados, posições que atrapalha o funcionamento adequado do sistema respiratório, esses exercícios são importantes pois estamos entrando no período de inverno, onde temos maior incidência de doenças respiratórias vamos fazer alguns exercícios de maneira lúdica, divertida, com materiais simples. Segue abaixo a relação dos materiais e descrição da atividade.

- Materiais =
- Vamos precisar de uma superfície plana.
- Um canudo de bebida ou o corpo de uma caneta

- Uma bolinha leve, bolinha de ping pong, de papel ou de algodão

Descrição da Atividade

A criança deverá com o canudo assoprar a bolinha fazendo com que ela se desloque e percorra uma distância determinada (marcar com uma fita ou giz o ponto final)



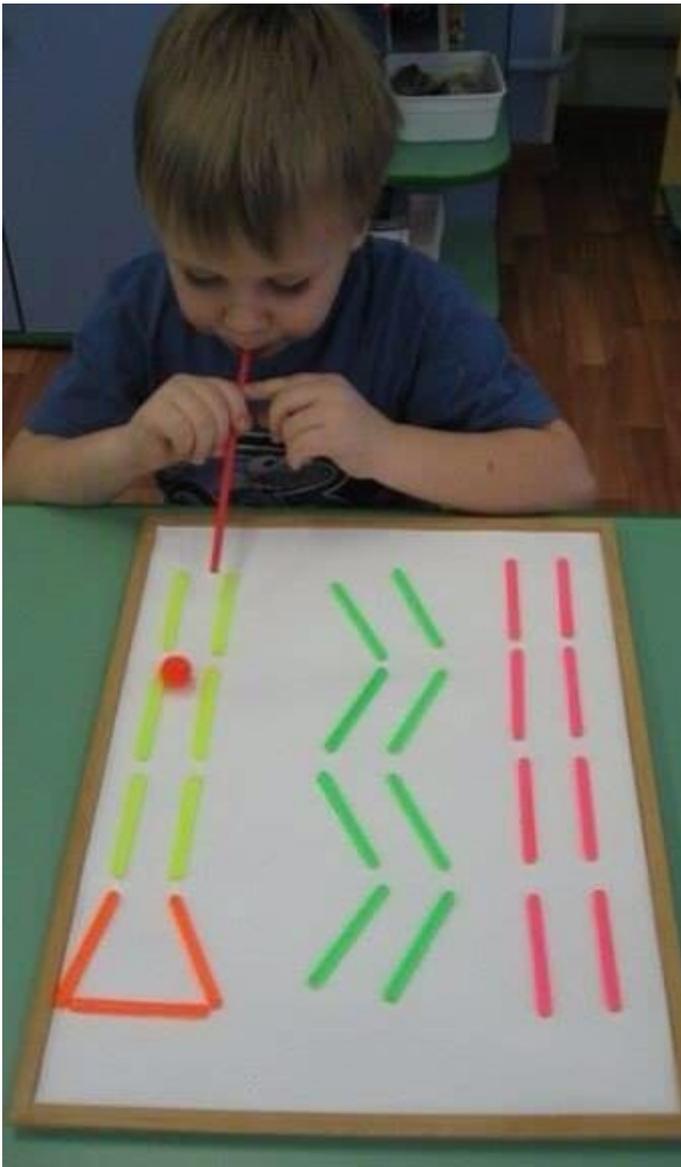
Variações - as variações são mudanças que faremos nas atividades para que fiquem mais prazerosas para as crianças, ou para alcançarmos um objetivo novo.

Variações:

- Podemos criar com massinha ou outros objetos um caminho, pista para que eles percorram com a bolinha assoprando.
- Podemos marcar com relógio o tempo que ele percorreu, e fazer com que tente fazer em uma segunda chance um tempo menor,

Conversem com as crianças e peçam para que eles criem juntos com vocês as variações, façam com que eles participem ativamente da formulação da brincadeira

Observação Importante: estejam presentes sempre que eles forem executar as atividades, orientem sobre os perigos do uso inadequado do canudo.



Assistam o vídeo abaixo com as crianças para ressaltar a importância da prática de atividades físicas

- Vídeo = Porque é importante a prática de atividade física - <https://www.youtube.com/watch?v=Sr6L6iY5M2I> (Por que fazer exercícios físicos? #Ticolicos|EP43)

Vamos colocar em prática as atividades, estarei acompanhando pelo grupo de whatshapp da escola , qualquer duvida é só procurar por lá, Saúde a todos.