

UME Ilha Diana

Ensino Fundamental

ANO: 5º

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 até 19/06 F

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 é 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.

Atividade Corrida de Foguetes de balão:

Importante nessa atividade é fazer com que eles encham os balões, o trabalho respiratório será praticado nesse momento. **É necessário a presença de um responsável e seguir alguns critérios de segurança, sempre oriento para que encham os balões com os olhos fechados para não correr nenhum risco caso haja explosão do balão, e evitar de passar as mãos nos olhos e boca, pois alguns balões soltam uma poeira residual (podemos perceber no cheiro que fica nas mãos ao manusear).** Segue abaixo lista dos materiais e descrição da atividade.

Materiais:

- Balão de festa
- Canudo, corpo de caneta, rolinho de papel
- Cordão

- Fita crepe , ou outra.

Descrição da atividade

Passar os fios por dois canudos e fixar as extremidades , nesse exemplo foi amarrada as duas pontas em duas cadeiras, prender os pedaços de fita no canudo.





Fazendo isso, cada competidor vai encher a bola, segurando a ponta sem dar nó, e fixá-la em um dos canudos. Um, dois, três e já! Cada pessoa solta o dedo e vê qual foguete de balão chega mais perto da cadeira que está do outro lado!

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=alZZ2PQ0SL8>
- 150 minutos de exercícios por semana | Animação #03a.

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