

PLANO DE TRABALHO DAS ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS
ENSINO FUNDAMENTAL

Nome da Escola: CENTRO EDUCACIONAL PROFESSOR JOSÉ ARLINDO WINTER

Professor (a): Luis Enrique Finger

Turma: 5º ANO I

Turno:Matutino

Componentes Curriculares: EDUCAÇÃO FÍSICA

Unidade Temática/Objeto do Conhecimento	Habilidades	Metodologias, estratégias, formas de interação, recursos e ferramentas presenciais e não presenciais a serem utilizadas	Carga Horária	Data/Período de realização	avaliação
Promoção da saúde e qualidade de vida.	Compreender a importância da prática das atividades físicas na promoção da saúde. Vivenciar práticas que promovam a saúde.	Será encaminhado um vídeo explicativo feito pela professora para realização dos exercícios. Exercícios: AGACHAMENTO: Fique de pé com as pernas afastadas na largura dos ombros. Com as costas sempre eretas, flexione o joelho com o bumbum para trás como se estivesse sentado em uma cadeira. Volte à posição inicial, ficando de pé e repita	3 horas	13/07/2020 a 17/07/2020	A avaliação será através de fotos, vídeos e relatos feitos e enviados para elaboração das avaliações.

o movimento 10
vezes.



JOELHO ALTO: Para
fazer esse exercício,
basta simular uma
corrida sem sair do
lugar. Repita 10
movimentos.



POLICHINELO: De
pé, com os braços ao
lado do corpo, efetue
um pequeno salto
movendo as mãos
como se fosse bater
palma acima da
cabeça ao mesmo
tempo em que afasta
as pernas

lateralmente. Volte à posição inicial e repita o movimento 20 vezes.



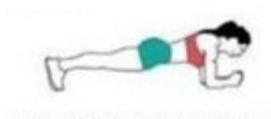
**AGACHAMENTO
ESTÁTICO OU
SENTADO NA
PAREDE: O**

agachamento isométrico deve ser realizado contra uma parede para apoiar as costas e exige que a força do movimento seja exercida pelos quadríceps.

Permaneça na posição contando de 1 a 40.



PRANCHA: Deitar no chão de barriga para baixo apoiando-se nos antebraços, eles precisam estar paralelos e afastados do ombro igualmente. Mantenha a palma da mão para baixo. Levante o quadril e deixe o corpo alinhado, mantendo o abdômen contraído e o peso nas pontas dos pés e antebraços. Permaneça na posição contando de 1 a 40.



ABDOMINAL: O abdominal é uma atividade já muito popular pelos seus benefícios, entre eles, o principal é a tão sonhada barriga chapada. Esse exercício também

		<p>melhora a respiração, postura, força, equilíbrio e previne problemas na coluna. Fazer 12 movimentos.</p> 