

**PLANO DE TRABALHO DAS ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS**  
**ENSINO FUNDAMENTAL**


Nome da Escola: Centro Educacional Professor José Arlindo Winter

Professor (a): Paula Deitos

Turma: 1º, 2º, 3º e 5º ano II

Turno: Vespertino

Componentes Curriculares: Educação Física

| Unidade<br>Temática/Objeto do<br>Conhecimento         | Habilidades  | Metodologias, estratégias,<br>formas de interação, recursos e<br>ferramentas presenciais e não<br>presenciais a serem utilizadas.   | Carga Horária | Data/Período de<br>realização | Avaliação  |
|---|--|---|---------------|-------------------------------|--|
| Estimular o hábito de<br>fazer atividades<br>físicas. | Melhorar da<br>qualidade de vida.<br>Estimular para uma<br>vida mais saudável.<br>Desafiar-se a fazer<br>exercícios variados e<br>desconhecidos. | <p>Envio via Whatsapp, onde as crianças deverão escrever seu nome em uma folha de papel, ou o que tiver em casa, com letras grandes, maiúsculas, e depois disso deverão analisar, com ajuda dos pais, o alfabeto que está logo abaixo para executar o que cada letra sugere:</p>  <p><b>ALFABETO DOS MOVIMENTOS</b></p> <p><b>A</b> POLICHINÉLO 30X<br/><b>B</b> BATER PALMAS 30X<br/><b>C</b> CORRER NO LUGAR 30 SEGUNDOS<br/><b>D</b> GIRAR OS OMBROS 10X<br/><b>E</b> GIRAR OS PUNHOS 10X<br/><b>F</b> AFASTAR E UNIR AS PERNAS SALTANDO 20X<br/><b>G</b> GIRAR O QUADRIL 10X<br/><b>H</b> PULAR COM OS DOIS PÉS JUNTOS 20X<br/><b>I</b> DAR UM ABRAÇO EM ALGUÉM MAIS PRÓXIMO<br/><b>J</b> CAMINHAR COM OS CALCANHARES 10 PASSOS<br/><b>K</b> PULAR COM O PÉ ESQUERDO 5X<br/><b>L</b> SENTAR E LEVANTAR 5X<br/><b>M</b> MEXER A CABEÇA PARA A DIREITA E ESQUERDA 10X<br/><b>N</b> GIRAR 5X<br/><b>O</b> ABAIXAR E LEVANTAR 10X<br/><b>P</b> PULAR COM O PÉ DIREITO 5X<br/><b>Q</b> ROLAR 3X<br/><b>R</b> PULAR PARA FRENTE E PARA TRÁS 10X<br/><b>S</b> PULAR PARA DIREITA E ESQUERDA 10X<br/><b>T</b> CAMINHAR NA PONTA DOS PÉS 10 PASSOS<br/><b>U</b> GIRAR OS BRAÇOS PARA FRENTE E PARA TRÁS 10X<br/><b>V</b> VIRAR CAMBALHOTA 3X<br/><b>W</b> ENQUER OS BRAÇOS E FIGAR NA PONTA DOS PÉS 10 SEGUNDOS<br/><b>X</b> AFASTAR AS PERNAS E TOCAR AS MÃOS NO CHÃO 10 SEGUNDOS<br/><b>Y</b> CAMINHAR COM AS MÃOS NOS JOELHOS 30 PASSOS<br/><b>Z</b> ENGATINHAR 20 SEGUNDOS</p> | 3 horas       | 17/08/2020 até<br>24/08/2020  | Através de registros das<br>atividades realizadas e<br>retornadas pelos pais por<br>meios digitais (fotos,<br>vídeos, áudios, relatos),<br>para a elaboração das<br>avaliações bimestrais. |

