

**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 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
Estimular o hábito de fazer atividades físicas.	Melhorar da qualidade de vida. Estimular para uma vida mais saudável. Desafiar-se a fazer exercícios variados e 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> POLCHINÉLO 30X <b>B</b> BATER PALMAS 30X <b>C</b> CORRER NO LUGAR 30 SEGUNDOS <b>D</b> GIRAR OS OMBROS 10X <b>E</b> GIRAR OS PUNHOS 10X <b>F</b> AFASTAR E UNIR AS PERNAS SALTANDO 20X <b>G</b> GIRAR O QUADRIL 10X <b>H</b> PULAR COM OS DOIS PÉS JUNTOS 20X <b>I</b> DAR UM ABRAÇO EM ALGUÉM MAIS PRÓXIMO <b>J</b> CAMINHAR COM OS CALCANHARES 10 PASSOS <b>K</b> PULAR COM O PÉ ESQUERDO 5X <b>L</b> SENTAR E LEVANTAR 5X <b>M</b> MEXER A CABEÇA PARA A DIREITA E ESQUERDA 10X <b>N</b> GIRAR 5X <b>O</b> ABAIXAR E LEVANTAR 10X <b>P</b> PULAR COM O PÉ DIREITO 5X <b>Q</b> ROLAR 3X <b>R</b> PULAR PARA FRENTE E PARA TRÁS 10X <b>S</b> PULAR PARA DIREITA E ESQUERDA 10X <b>T</b> CAMINHAR NA PONTA DOS PÉS 10 PASSOS <b>U</b> GIRAR OS BRAÇOS PARA FRENTE E PARA TRÁS 10X <b>V</b> VIRAR CAMBALHOTA 3X <b>W</b> ENQUER OS BRACOS E FIGAR NA PONTA DOS PÉS 10 SEGUNDOS <b>X</b> AFASTAR AS PERNAS E TOCAR AS MÃOS NO CHÃO 10 SEGUNDOS <b>Y</b> CAMINHAR COM AS MÃOS NOS JOELHOS 30 PASSOS <b>Z</b> ENGATINHAR 20 SEGUNDOS</p>	3 horas	17/08/2020 até 24/08/2020	Através de registros das atividades realizadas e retornadas pelos pais por meios digitais (fotos, vídeos, áudios, relatos), para a elaboração das avaliações bimestrais.

