

PLANO DE TRABALHO DAS ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS
ENSINO FUNDAMENTAL

Nome da Escola: Centro Educacional Professor José Arlindo Winter

Professor (a): Paula Deitos

Turma: 3º ano 02

Turno: Vespertino

Componentes Curriculares: Ginástica

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
<p>Experimentar, fruir e identificar diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrio, acrobacias, rolamentos). Planejar e utilizar estratégias para a execução de diferentes elementos básicos da ginástica.</p>	<p>Equilíbrio dinâmico e estático, flexibilidade na ginástica.</p>	<p>Envio de atividades escritas, para serem executadas e gravadas, com propósito de envio à professora.</p> <p>Atividades de equilíbrio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aviãozinho: o movimento consiste em elevar para trás uma das pernas e, ao mesmo tempo, inclinar o tronco para frente, afastando os braços lateralmente e juntando-os à frente da cabeça em seguida.  <ul style="list-style-type: none"> • Vela: para realizar esse movimento, os alunos devem se deitar de costas no chão. Elevam as pernas duas pernas retirando o quadril do chão 	2 horas	29/06/2020 a 03/07/2020	<p>Através de imagens, vídeos ou relatos feitos , e encaminhados, que serão referência para as avaliações.</p>

apoiando-se apenas pelos braços e parte das costas;



Atividades de flexibilidade:

- Alongamentos de membros superiores e inferiores. Como mostra a imagem.



Na primeira imagem abaixo, a criança deverá passar a bola pelo lado do corpo, passando para quem estiver atrás dela, pode ser o pai, a mãe, irmãos, tios, avós.

Na segunda imagem, a criança deverá segurar a bola com os pés, e reclinando o corpo para trás, passar a bola para quem estiver atrás, ou até conseguir encaixar em uma caixa.



Illustration: Harper, 2014, Digital

