

PLANO DE TRABALHO DAS ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS
ENSINO FUNDAMENTAL

Nome da Escola: CENTRO EDUCACIONAL PROFESSOR JOSÉ ARLINDO WINTER

Professor (a): PAULA DEITOS

Turma: 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
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 sentando em uma cadeira. Volte à posição inicial, ficando de pé e repita o movimento 10 vezes.	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.



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.



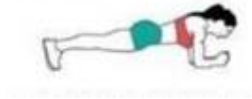
**AGACHAMENTO
ESTÁTICO OU
SENTADO NA PAREDE:**

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

