



ESCOLA MUNICIPAL PREFEITO ALCEU MAZZIONI
PROFESSORA: MORGANE BRIANCINI
COMPONENTES CURRICULARES: LÍNGUA PORTUGUESA, CIÊNCIAS, HISTÓRIA, GEOGRAFIA E MATEMÁTICA
TURMA: 4º ANO
PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 21/06 A 25/06
CARGA HORÁRIA: 14 HORAS
ALUNO: 1ª SEMANA

ATIVIDADE NÃO PRESENCIAL DE LÍNGUA PORTUGUESA, CIÊNCIAS, HISTÓRIA, GEOGRAFIA E MATEMÁTICA

HABILIDADES\OBJETIVOS: Identificar a ideia central do texto, demonstrando compreensão global. Descrever deslocamentos e localização de pessoas e de objetos no espaço, por meio de malhas quadriculadas e representações como desenhos, mapas, planta baixa e croquis, empregando termos como direita e esquerda, mudanças de direção e sentido, intersecção, transversais, paralelas e perpendiculares. Identificar os pontos cardeais, com base no registro de diferentes posições relativas do Sol e da sombra de uma vara (gnômon). Comparar as indicações dos pontos cardeais resultantes da observação das sombras de uma vara (gnômon) com aquelas obtidas por meio de uma bússola. Identificar mudanças e permanências ao longo do tempo, discutindo os sentidos dos grandes marcos da história da humanidade (nomadismo, desenvolvimento da agricultura e do pastoreio, criação da indústria etc.). Distinguir funções e papéis dos órgãos do poder público municipal e canais de participação social na gestão do Município, incluindo a Câmara de Vereadores e Conselhos Municipais.

DESENVOLVIMENTO:

ATIVIDADES DE LÍNGUA PORTUGUESA

Atividade 1. Realizar leitura e as atividades na apostila, páginas 26, 27, 28, 29, 30 e 31.

ATIVIDADES DE MATEMÁTICA

Atividade 1. Realizar leitura e as atividades na apostila, páginas 27, 28, 29, 30, 31, 32 e 33.

ATIVIDADES DE CIÊNCIAS

Atividade 1. Realizar leitura e as atividade na apostila, páginas 14, 15, 16 e 17.

ATIVIDADES DE HISTÓRIA

Atividade 1. Realizar a leitura e atividades na apostila, páginas 15, 16, 17, 18 e 19.

ATIVIDADES DE GEOGRAFIA

Atividade 1. Realizar a leitura e atividades na apostila, páginas 15, 16, 17 e 18. Na página 18 apenas atividades 3 e 4.


AVALIAÇÃO:

A avaliação será obtida diante do retorno das atividades enviadas que podem ser realizadas no grupo de WhatsApp, ou no contato particular de cada professor. Neste plano analisaremos se o aluno(a):

- 1 - Identifica com autonomia o tema/assunto do texto considerando a situação comunicativa
- 2 - Descrever deslocamentos e localização de pessoas e de objetos no espaço.
- 3 - Reconhece os pontos cardeais e colaterais a partir da análise e compreensão de dados experimentais.
- 4 - Analisa e relaciona as informações a respeito dos pontos cardeais, obtidas pelo uso de uma bússola para sua localização ou orientações no ambiente, ou pela observação das sombras obtidas pelo uso de gnômon.
- 5 - Identifica as dinâmicas de circulações de pessoas e produtos e suas transformações ao longo do tempo;
- 6 - Distingue funções e papéis dos órgãos do poder público na gestão do município e estado;

REFERÊNCIAS:


- SANTA CATARINA. Currículo Base da Educação Infantil e do Ensino Fundamental do Território Catarinense. São Catarina: Comissões do Regime de Colaboração BNCC/SC, 2019.
- AMOSC. Currículo Municipal do Ensino Fundamental: BNCC e o movimento de reorganização curricular das redes municipais de educação da Amosc. 2ª versão preliminar. Cordilheira Alta 2019.
- WANDRESEN, Maria Otilia Leite. Aprende Brasil. 4º ano: integrado. Curitiba, 2019.

	ESCOLA MUNICIPAL PREFEITO ALCEU MAZZIONI PROFESSORA: LUANA P. M. DELLA BETTA TURMA/TURNO: 4º ANO / MATUTINO COMPONENTE CURRICULAR: ARTE PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 21/06 A 25/06 CARGA HORÁRIA: 2 HORAS ALUNO: _____ 1ª SEMANA
ATIVIDADE NÃO PRESENCIAL DE ARTE	
HABILIDADES/OBJETIVOS: Identificar e apreciar criticamente diversas formas e gênero de expresso musical, reconhecendo e analisando os usos e as funções da música em diversos contextos de circulação, em especial, aqueles da vida cotidiana. Perceber e explorar os elementos constitutivos da música (altura, intensidade, timbre, melodia, ritmo etc.), por meio de jogos, brincadeiras, canções e práticas diversas de composição/ criação, execução e apreciação musical. Explorar fontes sonoras diversas, como as existentes no próprio corpo (palmas, voz, percussão corporal), na natureza e em objetos cotidianos, reconhecendo os elementos constitutivos da música e as características de instrumentos musicais variados. Experimentar improvisações, composições e sonorização de histórias, entre outros, utilizando vozes, sons corporais e/ou instrumentos musicais convencionais ou não convencionais, de modo individual, coletivo e colaborativo. Conhecer e valorizar o patrimônio cultural, material e imaterial, de culturas diversas, em especial a brasileira, incluindo-se suas matrizes indígenas, africanas e europeias, de diferentes épocas, favorecendo a construção de vocabulário e repertório relativos às diferentes linguagens artísticas.	
DESENVOLVIMENTO: A Música que sentimos ATIVIDADE 01: Página 08 – Ler o texto explicativo e realizar a atividade sobre música. Esta atividade propõem ao aluno a escuta de três músicas e o preenchimento da tabela. -Música do tema do filme Missão impossível de Lalo Schifrin; -Música Berceuse, de Johannes Brahms; -Música Brasileirinho, de Waldir Azevedo, interpretada por Dominginhos. Um pouquinho do Brasil ATIVIDADE 02: Página 09- Ler o texto explicativo sobre Dominginhos e sobre o instrumento musical sanfona. Após ler o texto, faça uma pesquisa na internet e escute algumas músicas de Dominginhos como: - Música, o Xote das meninas; -Música, Isso aqui tá muito bom; Tipo de Música: choro ATIVIDADE 03: Página 10- Ler texto explicativo e ouvir a música Brasileirinho de Dominginhos, após responder as perguntas.	
AVALIAÇÃO: - Aprecia, e identifica sua preferência musical; - Registra utilizando elementos básicos das artes visuais, a representação gráfica do som; - Cria objetos sonoros com materiais alternativos, unindo elementos das linguagens visuais, pesquisando e aguçando a curiosidade; - Desenvolve práticas lúdicas sem a exigência da reprodução de modelos musicais;	

- Avalia as letras das músicas do repertório musical local identificando a riqueza cultural e histórica;
- Ouve, canta e interage fazendo uso da linguagem musical.
- Conhece e valoriza o patrimônio cultural, material e imaterial, de culturas diversas, em especial a brasileira, incluindo-se suas matrizes indígenas, africanas e europeias, de diferentes épocas, favorecendo a construção de vocabulário e repertório relativos às diferentes linguagens artísticas.
- Avaliação também será através de fotografias das atividades das práticas realizadas pelo aluno (a) e enviadas no WhatsApp.

REFERÊNCIAS:

- WEBER, María. **Arte: 4º ano/ Maria Weber reformulação dos originais de Lilian Dalcol, Marcia Cristiane Kusmann; ilustrações Evandro Marenda, Marcos de Mello.** – Curitiba: Aprende Brasil, 2019.
- Amosc. **Currículo municipal do ensino fundamental:** BNCC e o movimento de reorganização curricular das redes municipais de educação da Amosc. 2º versão preliminar. Cordilheira alta. 2019.
- SANTA CATARINA. Governo do estado. Secretaria de Estado da Educação. **(Proposta Curricular de Santa Catarina: formação integral da educação básica)** / Estado de Santa Catarina. Secretaria de Estado da Educação – 2014, 192 p. Disponível em www.propostacurricular.sed.sc.gov.br. Acesso em abril de 2021.

	<p>ESCOLA MUNICIPAL PREFEITO ALCEU MAZZIONI PROFESSOR: RAFAEL GOMES TURMA/TURNO: 4ª ANO/ MATUTINO COMPONENTE CURRICULAR: INGLÊS PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 21/06 A 25/06 CARGA HORÁRIA: 1 HORA ALUNO: 1ª SEMANA</p>
---	--

ATIVIDADE NÃO PRESENCIAL DE INGLÊS

HABILIDADES/ OBJETIVOS: Identificar itens alimentícios em inglês. Perguntar e responder sobre preços em inglês.

DESENVOLVIMENTO:

AT THE SUPERMARKET

Faça as atividades das páginas 8, 9, 10 e 11, ouça os áudios (faixas 9, 10 e 11) e observe as imagens com atenção para compreender as situações apresentadas pelo livro.

Atente para as expressões *I like* (eu gosto) e *I don't like* (eu não gosto). Ex: *I like corn* (eu gosto de milho).


Avaliação:

Capacidade de interpretação e realização das atividades conforme as orientações descritas.

Empenho e interesse na realização das atividades.

REFERÊNCIAS:

- BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular.** Brasília: MEC, 2018. Disponível em: <<http://basenacionalcomum.mec.gov.br>>. Acesso em: 15 mar. 2021.
- SARTORI, Juliana. **Língua Inglesa: 4º ano:** aprende brasil. Curitiba: Sistema de Ensino Aprende Brasil, 2019. 1v.

	<p>ESCOLA MUNICIPAL PREFEITO ALCEU MAZZIONI PROFESSORA: VANESA BÓS TURMA/TURNO: 4º ANO/ MATUTINO COMPONENTES CURRICULARES: EDUCAÇÃO FÍSICA PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 21/06 A 25/06 CARGA HORÁRIA: 3 HORAS ALUNO: 1ª SEMANA</p>
---	--

ATIVIDADE NÃO PRESENCIAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

HABILIDADES/OBJETIVOS: Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações.

DESENVOLVIMENTO:

Queridas crianças, vamos cuidar do nosso corpo pois ele é um grande tesouro, segue alguns exercícios para você realizar.

Dicas:

Antes da atividade física é fundamental alongar;

Quando trocar as posições, realizar essa troca lentamente;

Para os exercícios unilaterais lembre-se de realizá-los dos dois lados do corpo;

Respeite o seu limite corporal;

Em casos de dúvidas, parar a execução e pedir ajuda.



Exercícios para equilíbrio estático

Essa semana realizaremos exercícios calistênicos para aumentar o equilíbrio estático. Esta é a capacidade física responsável pela manutenção de uma postura estática (sem movimento) do corpo com um mínimo de oscilação.

Sugestão: Realizar 3 vezes na semana, em dias intervalados.

Posição da vela

Assumir a posição da vela como na imagem, mantê-la pelo tempo que conseguir, após descansar, reassumir a posição. Repetir 4 vezes.



Aviãozinho: Assumir a posição avião como na imagem, alternar a perna de apoio. Repetir 4 vezes.



AVALIAÇÃO:

Desenvolve as atividades corporais com consciência de seus movimentos reconhecendo as potencialidades e limites.

Adota hábitos de autocuidado relacionados à saúde.

Por meio de registro de foto.

REFERÊNCIAS:

AMOSC. **Currículo Municipal do Ensino Fundamental:** BNCC e o movimento de reorganização curricular das redes municipais de educação da AMOSC. 2ª versão preliminar. Cordilheira Alta. 2019.

BRASIL. **Base nacional comum curricular** – BNCC. Ministério da educação, 2017.

Imagem alongamentos disponível em: <http://educacaofisicaconceitos.blogspot.com/2015/11/alongamento-risco-de-nao-alongar-e.html> , acessado em 01/06/2021.

Exercício de vela, Imagem disponível em: <http://ginasticaartistica76.blogspot.com/2014/08/vela.html> , acessado em 01/06/2021.

Exercício de avião, Imagem disponível em: <http://blogeducafu.blogspot.com/2014/08/processo-pedagogico-do-aviao.html> , acessado em 01/06/2021.

**ESCOLA MUNICIPAL PREFEITO ALCEU MAZZIONI****PROFESSORA: MORGANE BRIANCINI****COMPONENTES CURRICULARES: LÍNGUA PORTUGUESA, CIÊNCIAS, HISTÓRIA, GEOGRAFIA E MATEMÁTICA****TURMA: 4º ANO****PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 28/06 a 02/07****CARGA HORÁRIA: 14 HORAS****ALUNO:****2ª SEMANA****ATIVIDADE NÃO PRESENCIAL DE LÍNGUA PORTUGUESA, CIÊNCIAS, HISTÓRIA, GEOGRAFIA E MATEMÁTICA**

HABILIDADES/OBJETIVOS: Identificar em textos e usar na produção textual a concordância entre substantivo ou pronome pessoal e verbo (concordância verbal). Descrever deslocamentos e localização de pessoas e de objetos no espaço, por meio de malhas quadriculadas e representações como desenhos, mapas, planta baixa e croquis, empregando termos como direita e esquerda, mudanças de direção e sentido, intersecção, transversais, paralelas e perpendiculares. Identificar as principais características dos biomas brasileiros, reconhecendo os principais impactos sobre eles e de que forma podemos diminuir esses impactos. Reconhecer a história como resultado da ação do ser humano no tempo e no espaço, com base na identificação de mudanças e permanências ao longo do tempo. Distinguir funções e papéis dos órgãos do poder público municipal e canais de participação social na gestão do Município, incluindo a Câmara de Vereadores e Conselhos Municipais.

DESENVOLVIMENTO:**ATIVIDADES DE LÍNGUA PORTUGUESA**

Atividade 1. Realizar leitura e as atividades na apostila, páginas 32, 33, 34, 35, 36 e 37.

ATIVIDADES DE MATEMÁTICA

Atividade 1. Realizar leitura e as atividades na apostila, páginas 34, 35, 36, 37, 38 e 39.

ATIVIDADES DE CIÊNCIAS

Atividade 1. Realizar leitura e as atividade na apostila, páginas 19, 20, 21, 22, 23, 24 e 25.

ATIVIDADES DE HISTÓRIA

Atividade 1. Realizar a leitura e atividades na apostila, páginas 20, 21, 22 e 23.

ATIVIDADES DE GEOGRAFIA

Atividade 1. Realizar a leitura e atividades na apostila, páginas 18, 19, 20, 21 e 22.

Iniciar em: um breve passeio pelas regiões definidas pelo IBGE.


AVALIAÇÃO:

- 1 - Emprega adequadamente os modos e tempos verbais.
- 2 - Descrever deslocamentos e localização de pessoas e de objetos no espaço.
- 3 - Identifica as principais características dos biomas brasileiros, reconhecendo os principais impactos sobre eles e de que forma podemos diminuir esses impactos.
- 4 - Reconhece a história como resultado da ação do ser humano no tempo e no espaço, com base na identificação de mudanças e permanências ao longo do tempo.
- 5 - Distingue funções e papéis dos órgãos do poder público na gestão do município e estado;

REFERÊNCIAS:

- SANTA CATARINA. Currículo Base da Educação Infantil e do Ensino Fundamental do Território Catarinense. São Catarina: Comissões do Regime de Colaboração BNCC/SC, 2019.

- AMOSC. Currículo Municipal do Ensino Fundamental: BNCC e o movimento de reorganização curricular das redes municipais de educação da Amosc. 2º versão preliminar. Cordilheira Alta 2019.
- WANDRESEN, Maria Otília Leite. Aprende Brasil. 4º ano: integrado. Curitiba, 2019.

 <p>GOVERNO MUNICIPAL CORDILHEIRA ALTA, SC</p> <p>SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO</p>	<p>ESCOLA MUNICIPAL PREFEITO ALCEU MAZZIONI PROFESSORA: LUANA P. M. DELLA BETTA TURMA/TURNO: 4º ANO / MATUTINO COMPONENTE CURRICULAR: ARTE PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 28/06 A 02/07 CARGA HORÁRIA: 2 HORAS ALUNO: _____ 2ª SEMANA</p>
---	--

ATIVIDADE NÃO PRESENCIAL DE ARTE

HABILIDADES/OBJETIVOS: Perceber e explorar os elementos constitutivos da música (altura, intensidade, timbre, melodia, ritmo etc.), por meio de jogos, brincadeiras, canções e práticas diversas de composição/ criação, execução e apreciação musical. Explorar fontes sonoras diversas, como as existentes no próprio corpo (palmas, voz, percussão corporal), na natureza e em objetos cotidianos, reconhecendo os elementos constitutivos da música e as características de instrumentos musicais variados. Experimentar improvisações, composições e sonorização de histórias, entre outros, utilizando vozes, sons corporais e/ou instrumentos musicais convencionais ou não convencionais, de modo individual, coletivo e colaborativo. Experimentar e apreciar formas distintas de manifestações da dança presentes em diferentes contextos, cultivando a percepção, o imaginário, a capacidade de simbolizar e o repertório corporal. Estabelecer relações entre as partes do corpo e destas com o todo corporal na construção do movimento dançado. Experimentar diferentes formas de orientação no espaço (deslocamentos, planos, direções, caminhos, etc.) e ritmos de movimento (lento, moderado e rápido) na construção do movimento dançado. Criar e improvisar movimentos dançados de modo individual, coletivo e colaborativo, considerando os aspectos estruturais, dinâmicos e expressivos dos elementos constitutivos do movimento, com base nos códigos de dança. Discutir, com respeito e sem preconceito, as experiências pessoais e coletivas em dança vivenciadas na escola, como fonte para a construção de vocabulários e repertórios próprios. Reconhecer e apreciar formas distintas de manifestações do teatro presentes em diferentes contextos, aprendendo a ver e a ouvir histórias dramatizadas e cultivando a percepção, o imaginário, a capacidade de simbolizar e o repertório ficcional. Descobrir teatralidades na vida cotidiana, identificando elementos teatrais (variadas entonações de voz, diferentes fisicalidades, diversidade de personagens e narrativas etc.). Experimentar o trabalho colaborativo, coletivo e autoral em improvisações teatrais e processos narrativos criativos em teatro, explorando desde a teatralidade dos gestos e das ações do cotidiano até elementos de diferentes matrizes estéticas e culturais. Exercitar a imitação e o faz de conta, ressignificando objetos e fatos e experimentando-se no lugar do outro, ao compor e encenar acontecimentos cênicos, por meio de música, imagens, textos ou outros pontos de partida, de forma intencional e reflexiva. Experimentar as possibilidades criativas de movimento e de voz na criação de um personagem teatral, discutindo estereótipos.

DESENVOLVIMENTO:

Descobrimo os instrumentos musicais: A família das madeiras.

ATIVIDADE 01: Página 11 – Fazer leitura do texto explicativo.

A família dos metais.

ATIVIDADE 02: Página 12- Leitura do texto explicativo e montagem do quebra-cabeça “A QUE FAMÍLIA PERTENÇO?” Que está no final da apostila no material de apoio, recortar e montar.

Comédia e tragédia.

ATIVIDADE 03: Página 13 – Ler o texto explicativo e responder as perguntas. Realizar pesquisa sobre outros três gêneros do teatro: teatro de farsa, drama e musical e escreva no caderno de arte o que cada um significa.

Sensações na Dança.


ATIVIDADE 03: Página 14- Ler o texto explicativo e realizar atividade de expressar sensações com movimentos. Coloque algumas músicas e faça movimentos livres e espontâneos que expressem suas emoções.

AVALIAÇÃO:

- Aprecia, e identifica sua preferência musical;
- Registra utilizando elementos básicos das artes visuais, a representação gráfica do som;
- Cria objetos sonoros com materiais alternativos, unindo elementos das linguagens visuais, pesquisando e aguçando a curiosidade;
- Desenvolve práticas lúdicas sem a exigência da reprodução de modelos musicais;
- Avalia as letras das músicas do repertório musical local identificando a riqueza cultural e histórica;
- Ouve, canta e interage fazendo uso da linguagem musical.
- Aprecia e sensibiliza-se com danças típicas locais e regionais; valorizando as tradições;
- Identifica semelhanças e diferenças entre distintas manifestações da dança em diferentes contextos;
- Reelaboração estética gestual do cotidiano humano e dos movimentos produzidos pela natureza;
- Experimenta, cria e improvisa considerando espaços, formas, orientações e ritmos;
- Vivencia em local a importância da dança como identidade de um povo.
- Aprecia e se sensibiliza com as manifestações artísticas/culturais;
- Expressa e comunica através do jogo de faz de conta, com imaginação e simbolização sem intenção teatral;
- Percebe e identifica nas vivências individuais e coletivas os elementos básicos do teatro;
- Experimenta por meio de jogos de improvisação a criação teatral, cenas, narrativas, gestos e ações presentes no cotidiano e/ou histórias dramatizadas;
- Dialoga sobre os exercícios realizados, consolidando os novos significados criados;
- Expressa-se com ludicidade através do faz de conta, da brincadeira, jogos, imitação e outros melhorando seu relacionamento e autoestima.
- Avaliação também será através de fotografias das atividades das práticas realizadas pelo aluno (a) e enviadas no WhatsApp.

REFERÊNCIAS:

- WEBER, María. Arte: 4º ano/ Maria Weber reformulação dos originais de Lilian Dalcol, Marcia Cristiane Kusmann; ilustrações Evandro Marena, **Marcos de Mello**. – Curitiba: Aprende Brasil, 2019.
- Amosc. **Currículo Municipal do Ensino Fundamental**: BNCC e o movimento de reorganização curricular das redes municipais de educação da Amosc. 2º versão preliminar. Cordilheira Alta. 2019.
- SANTA CATARINA. Governo do estado. Secretaria de Estado da Educação. (**Proposta Curricular de Santa Catarina: formação integral da educação básica**) / Estado de Santa Catarina. Secretaria de Estado da Educação – 2014, 192 p. Disponível em www.propostacurricular.sed.sc.gov.br. Acesso em abril de 2021.

 <p>GOVERNO MUNICIPAL CORDILHEIRA ALTA, SC</p> <p>SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO</p>	<p>ESCOLA MUNICIPAL PREFEITO ALCEU MAZZIONI PROFESSOR: RAFAEL GOMES TURMA/TURNO: 4ºANO/MATUTINO COMPONENTE CURRICULAR: INGLÊS PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 28/06 A 02/07 CARGA HORÁRIA: 1 HORA ALUNO: 2ª SEMANA</p>
ATIVIDADE NÃO PRESENCIAL DE INGLÊS	
<p>HABILIDADES/OBJETIVOS: Praticar vocabulário sobre itens alimentícios em inglês. Perguntar e responder sobre preços em inglês.</p>	
<p>DESENVOLVIMENTO:</p> <p>AT THE SUPERMARKET Faça as atividades das páginas 12, 13, e 14, ouça os áudios (faixas 12 e 13) e observe as imagens com atenção para compreender as situações apresentadas pelo livro. Atente para a expressão “<i>how much</i>” (quanto). Ex: <i>How much sugar do you eat?</i> / Quanto açúcar você come?</p>	
<p>AVALIAÇÃO: Capacidade de compreensão e apropriação das expressões e vocabulário proposto. Acerto, primor e interesse e empenho na realização das atividades.</p>	
<p>REFERÊNCIAS: BRASIL. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2018. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br>. Acesso em: 15 mar. 2021.</p>	

GOVERNO MUNICIPAL
CORDILHEIRA ALTA, SC



SECRETARIA MUNICIPAL
DE EDUCAÇÃO

ESCOLA MUNICIPAL PREFEITO ALCEU MAZZIONI

PROFESSORA: VANESA BÓS

TURMA/TURNO: 4º ANO/ MATUTINO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 28/06 A 02/07

CARGA HORÁRIA: 3 HORAS

ALUNO:

2ª SEMANA

ATIVIDADE NÃO PRESENCIAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

HABILIDADES/OBJETIVOS: Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações.

DESENVOLVIMENTO:

Atividade 1: Queridos alunos, vamos realizar os alongamentos conforme a imagem a seguir:



Atividade 2: Prancha abdominal

Utilize um tapete ou colchonete;
Apoie os antebraços no chão, afastando-os na largura dos ombros;
Deixe as pernas unidas;
Seu corpo deve formar uma linha reta dos calcanhares ao pescoço;
Contraia o abdome e fique nesta posição de 30 – 60 segundos;
Faça 3 séries, com intervalo de 1 minuto entre elas.



Atividade 3: Agachamento isométrico na parede:

Agache-se, empurrando os quadris contra a parede, mantendo os calcanhares apoiados e os joelhos na vertical em relação os tornozelos. Mantenha essa posição de “cadeirinha” de 30 – 60 segundos; Após realizar uma vez o exercício descansa um minuto e repita a atividade mais duas vezes. Um exemplo do agachamento isométrico pode ser assistido neste link: https://www.youtube.com/watch?v=p1KsWs_SNjg , acessado em 01/06/2021.



AVALIAÇÃO:

Desenvolve as atividades corporais com consciência de seus movimentos reconhecendo as potencialidades e limites. Adota hábitos de autocuidado relacionados à saúde. Por meio de registro de foto.

REFERÊNCIAS:

AMOSC. **Currículo municipal do ensino fundamental:** BNCC e o movimento de reorganização curricular das redes municipais de educação da AMOSC. 2ª versão preliminar. Cordilheira Alta. 2019.

BRASIL. **Base nacional comum curricular** – BNCC. Ministério da educação, 2017.

Imagem alongamento disponível em: <http://educacaofisicaconceitos.blogspot.com/2015/11/alongamento-risco-de-nao-alongar-e.html> , acessado em 01/06/2021.

Prancha abdominal, imagem disponível em: <http://m.suckhoegiadinh.com.vn/khoe-+/thu-5-tu-the-yoga-tri-dau-lung-hieu-qua-10826/> , acessado 01/06/2021.

Exercício de agachamento, imagem disponível em : <https://www.youtube.com/watch?v=KBMTKkkPsPo> , acessado em 01/06/2021.

Vídeo agachamento, disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=p1KsWs_SNjg , acessado em 01/06/2021.