**Secretaria Municipal de Educação**



**E.M.E.B. Professor Vitoldo Alexandre Czech**

**Diretora: Lucélia Aparecida Gabrielli**

**Assessora Pedagógica: Maria Claudete T. Gervásio**

**Assessora Administrativa: Rosane Eva Bucco**

**Professor: Claiton Antonio Pereira**

**Disciplina: Educação Física – 28/09/2020**

**Atividade imitando os animais**

**Ciclo 2 – 3º/ 4º e 5º anos**

**Habilidade:**

(EF35EF01) Experimentar e desfrutar de brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e recriá-los, valorizando a importância desse patrimônio histórico cultural.

Desenvolver a capacidade de interpretar, compreender e desenvolver as regras dentro de jogos e brincadeiras.

Desenvolver a iniciativa de organizar de forma autônoma atividades corporais simples nos jogos e brincadeiras.

Brincar livremente e atribuindo sentido as brincadeiras.

**Prática pedagógica:** Os alunos farão os exercícios imitando os animais.

1º exercício é o caranguejo: O aluno deve estar apoiado nas mãos e nos calcanhar com o abdômen voltado para cima. Deve andar alternando mãos e pernas.

2º exercício é o sapo: O aluno deve estar com as mãos juntas no chão no meio das pernas flexionadas, depois lança as mãos juntas para frente no chão e salta com os dois pés abertos ao lado das mãos.

3º exercício é o urso: O aluno deve estar com as mãos no chão e braços estendidos, pernas estendidas. O aluno irá se movimentar com um braço e uma perna de cada vez.

4º exercício é o coelho: O aluno deve estar com as mãos no chão ao lado das pernas que vão estar flexionadas, depois lança as mãos ao mesmo tempo para frente no chão e salta com os dois pés juntos no meio dos braços.

5º exercício é o macaco: O aluno deve estar com as mãos no chão e braços estendidos, pernas levemente flexionadas. O aluno deve se apoiar nas mãos e lançar lateralmente as pernas.

6º exercício é o gorila: O aluno deve estar com as mãos fechadas, apoiadas no chão com os braços estendidos e as pernas levemente flexionadas. Deve andar alternando mãos e pernas.

7º exercício é o grilo: O aluno deve estar com as palmas das mãos no chão e cotovelos flexionados, na parte inferior deve estar nas pontas dos pés (prancha). O aluno deve estender os braços dando um salto junto com pés tentando ir para frente.

8º exercício é a lagarta: O aluno deve estar com os braços no chão estendidos e pernas estendidas. O aluno irá jogar os braços para frente estendidos e dar um mergulho sem encostar o peito no chão e sem mexer os pés do lugar, depois com um pequeno salto coloca os pés perto das mãos.

9º exercício é o lagarto: O aluno deve estar com as palmas das mãos no chão e cotovelos flexionados, na parte inferior deve estar nas pontas dos pés (prancha). O aluno vai movimento os braços alternados e as pernas também terá que alternar, mas flexionando uma de cada vez ao lado do corpo e dando um passo. Obs: o corpo deve estar sempre perto do chão.

10º exercício é o tigre: O aluno deve estar de quatro apoios com os braços estendidos e pernas levemente flexionadas. O movimento deve ser realizado alternando braços sempre estendidos e as pernas flexionando e estendendo a cada passo alternando e sempre estando nas pontas dos pés.

**Duração:** 15 min.

**Avaliação:**A avaliação será diagnóstica.

**Materiais:** Sem material.

Atividade disponível no link:

https://www.youtube.com/watch?v=KSYkb0Do4h0&t=10s