CENTRO INTEGRADO DE EDUCAÇÃO DE LACERDÓPOLIS – CIEL
Rua 7 de setembro, nº 92
CEP: 89 660 000 – Lacerdópolis - SC
Fone: (49) 3552 0044/920001121
E mail: ciellacerdopolis@yahoo.com.br

4º ANO 1

PROFESSOR: EVERTON ALVES FERREIRA

SEMANA 2 – 20/04 – 24/04

CARGA HORÁRIA – 3 AULA DE 45 MINUTOS CADA AULA

OLÁ QUERIDOS ALUNOS, ESPERO ENCONTRAR TODOS BEM, QUERO PARABENIZAR A TODOS PELO EMPENHO DA PRIMEIRA SEMANA DE ESTUDOS, ESSA SEMANA TEM MAIS ATIVIDADES, PRIMEIRA ATIVIDADE É OS ALONGAMENTOS FEITOS ANTES DAS ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA, A SEGUNDA E A TERCEIRA É DUAS ATIVIDADES PARA FAZER COM A FAMILIA DE VOCÊS, ESPERO QUE GOSTEM E SE DIVIRTAM, ENTÃO VAMOS LÁ.

PRIMEIRA ATIVIDADE: ALONGAMENTOS

Então meus queridos alunos, dando sequência nas atividades que vínhamos fazendo nas aulas, que tal fazer alguns alongamentos?! Mas vocês lembram o porquê fazer alongamentos traz benefícios para o nosso dia a dia? Tenho certeza que vocês imaginam o quanto é importante fazer alongamentos antes das atividades. Então qual é a importância de fazer alongamentos diariamente?

Lembram que o professor relatou para vocês durante algumas aulas sobre os benefícios de se alongar antes das atividades? Os benefícios são diversos, auxilia nas tarefas do dia a dia, ajuda na nossa postura, diminui as dores e tensões nos músculos, aumenta a sensação de bem estar, aumenta a flexibilidade do nosso corpo, enfim, são vários benefícios.

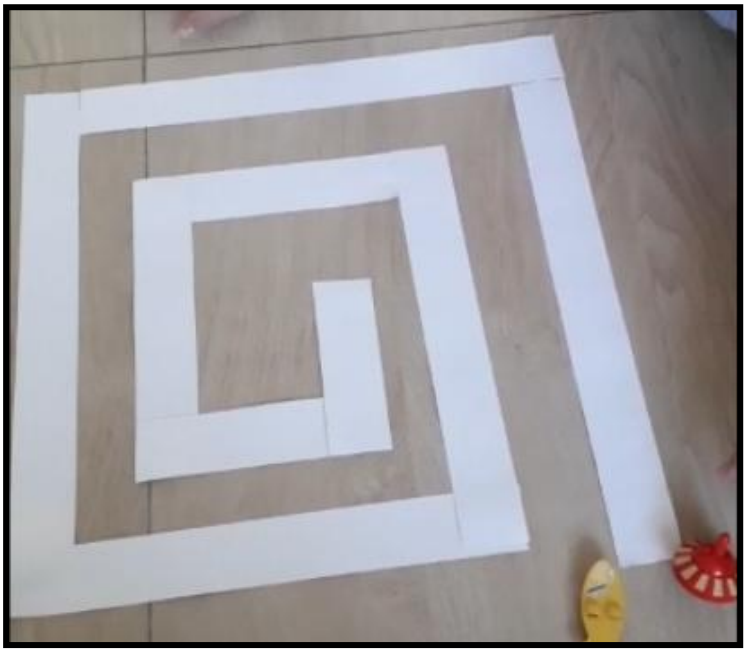
A proposta para os próximos dias é fazer alongamentos de 2 a 3 vezes na semana, lembrando que cada exercício ou movimento precisa ser contado 10 segundos e sempre fazendo o lado direito e o lado esquerdo. Vocês conhecem alguns que o professor passou para vocês, caso não lembrem o professor fez um vídeo para vocês relembrarem, vamos lá, arrastem os móveis da sala e façam alguns alongamentos ai na casa de vocês, convidem os membros da família de vocês e faça todos se mexerem. Acessem o vídeo clicando no link abaixo https://www.youtube.com/watch?v=zUGWuFklnRk

SEGUNDA ATIVIDADE: LABIRINTO – JOKENPO

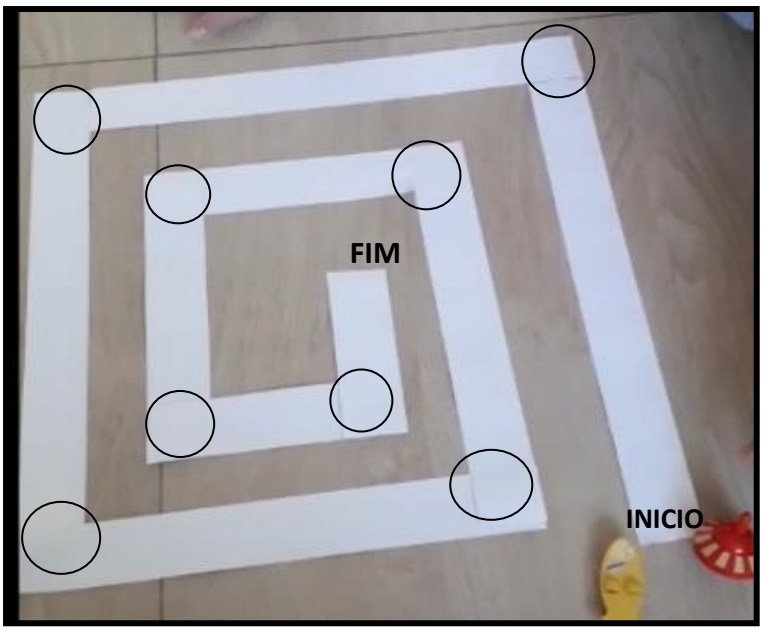
Para realizar essa atividade você vai precisar de uma fita ou giz, e dois objetos, podem ser tampinhas de garrafa, carrinhos, bolinhas, enfim o que vocês tiverem em casa e um companheiro para jogar com vocês, as regras são bem simples só seguir o passo a passo ou assistir o vídeo que o professor fez clicando no link abaixo**.**

https://www.youtube.com/watch?v=avWQwfp7mtE

1° Passo - Vocês vão fazer o labirinto desenhando ou colando com fita igual à figura abaixo.



2° passo – Depois de concluído a montagem do labirinto pegue os dois objetos que você escolheu e coloque no inicio, ai já podem iniciar o jogo. Para iniciar o Labirinto toda vez que ganhar a rodada de Jokenpo avança uma casa, a casa é as quinas circuladas na figura abaixo, avançou uma casa joga de novo até alguém finalizar chegando com o objeto no fim.



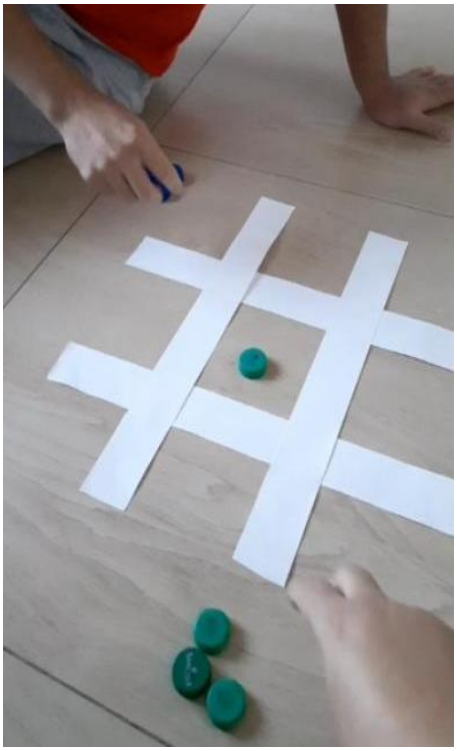
TERCEIRA ATIVIDADE: JOGO DA VELHA – JOKENPO

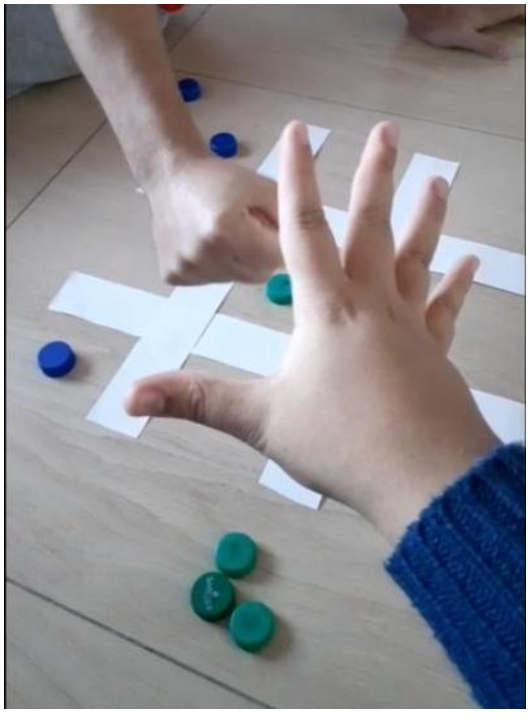
Para realizar essa atividade você também vai precisar de fita ou giz e oito tampinhas, quatro de uma cor e quatros de outra cor, no exemplo o professor usou quatro tampinhas verdes e quatro tampinhas azuis, mas vocês podem usar qualquer objeto desde que seja parecido. O jogo da velha todos sabem jogar, mas o diferente dessa atividade é a forma de colocar as peças no jogo.

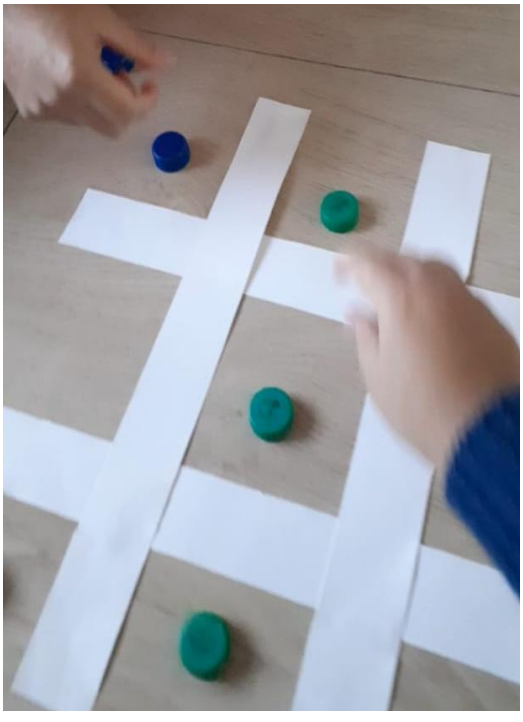
Para iniciar uma jogada é feito o Jokenpo sempre quem ganha na rodada coloca a peça no jogo, é bem simples vocês podem ver as fotos abaixo ou assistir um vídeo explicativo clicando nesse link https://www.youtube.com/watch?v=eiEp9KA_cdE











Para aqueles que não lembram o que é Jokenpo é o mesma atividade de Pedra, Papel ou Tesoura.

- A mão fechada significa Pedra.

- A mão aberta significa Papel.

- A mão com os dedos indicador e médio estendidos significa Tesoura.

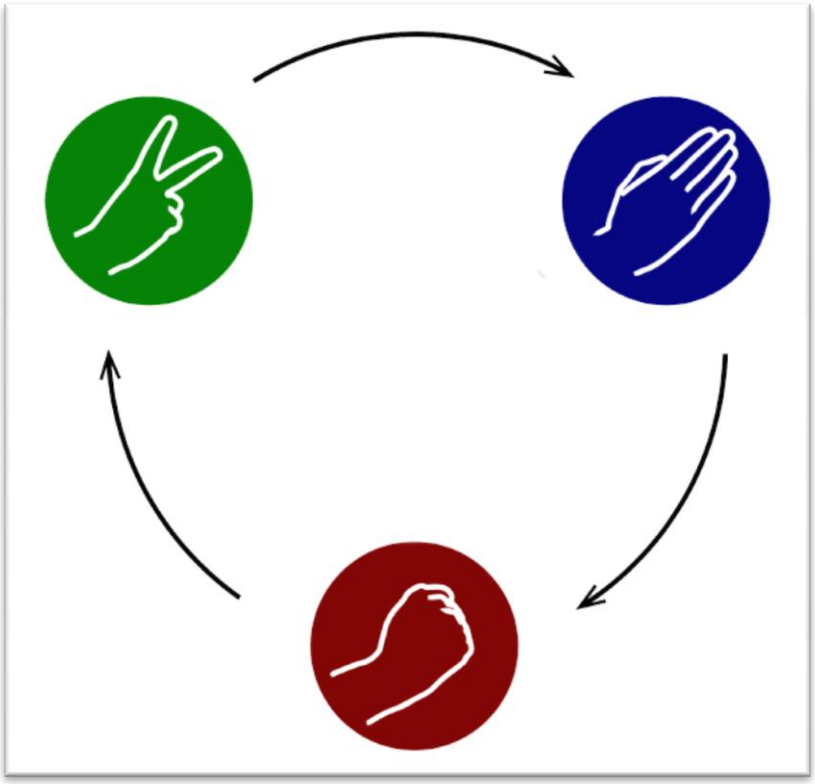


Figura 1http://gamersensato.com.br/2017/07/sobre-o-simples-balanceamento-do-jokenpo/

- Pedra ganha da Tesoura (a amassa e quebra)

- Tesoura ganha do Papel (o corta)

- Papel ganha da Pedra (a embrulha)

Espero que tenham gostado das atividades, um grande abraço a todos e lembrem de fazer as atividades e se alongar de 2 a 3 vezes na semana.