

PLANO DE AULA

CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL MARIA IRACEMA MARTINS DE ANDRADE

PROFESSORA SUPERVISORA: Giovana Martins da Costa Dantas

COORDENADORA DE ÁREA: Alexandra Folle

ESTUDANTES: Sérgio Henrique da Silva Vicente, Karen Simas da Rosa, Rafael Oliveira dos Passos

ANO ESCOLAR: 2º E 3º anos

TEMA: Ginástica - Condicionamento físico - Capacidades físicas - **Flexibilidade**

OBJETIVO: Aprimorar a capacidade física de flexibilidade.

ATIVIDADE 1: Conversa inicial

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: quadra externa. Organizar os alunos em um único círculo.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: conversa com os alunos para introdução teórica sobre a capacidade física de flexibilidade e reflexão sobre a sua importância e aplicabilidade na vida cotidiana.

- Definição: capacidade das articulações se movimentarem com fluidez na amplitude de seus movimentos, sendo responsável pela execução de um movimento dentro das suas possibilidades de amplitude máxima.

- Importância: é importante para a prática de diferentes práticas corporais, aprendidas na Educação Física, e para saúde das pessoas, evitando que elas se machuquem praticando atividades físicas ou atividades do seu cotidiano.

ATIVIDADE 2: Aquecimento

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: na quadra, a turma será disposta em um círculo e a professora explicará e demonstrará os exercícios de aquecimento das articulações a serem realizados pelos alunos.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: realizar os movimentos de: rotação de punho; flexão/extensão/rotação da lombar; segurar o pé com a mão e levá-lo até o glúteo e segurar; extensão dos braços em cima da cabeça; corrida parado no lugar, elevando o joelho até as mãos paralelas ao quadril; polichinelo. Manter cada movimento por aproximadamente 30 segundos.

ATIVIDADE 3: Alongapet

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: quadra ou ginásio, uso de uma garrafa pet com tampa para cada aluno.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: movimentos com uso da garrafa pet, de acordo com a seguinte sequência:

1- Sentado no chão com as pernas afastadas e estendidas, rolar/deslizar a garrafa pet com as duas mãos para frente, flexionando o tronco. Manter a posição no limite da flexão por dez segundos. Fazer duas repetições.

2- Sentado no chão com as pernas afastadas e estendidas, rolar/deslizar a garrafa pet com as duas mãos para o lado direito, flexionando o tronco lateralmente. Manter a posição no limite da flexão por dez segundos.

3- Sentado no chão com as pernas afastadas e estendidas, rolar/deslizar a garrafa pet com as duas mãos para o lado esquerdo, flexionando o tronco lateralmente. Manter a posição no limite da flexão por dez segundos.



Alongamento 1



Alongamento 2

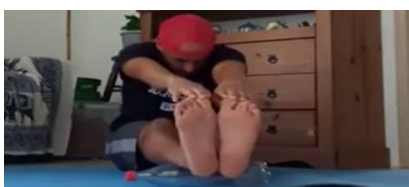


Alongamento 3

4- Sentado com as pernas unidas e estendidas para frente, posicionar a garrafa pet embaixo dos dois tornozelos, tocar a ponta dos pés com as mãos. Manter a posição no limite da flexão por dez segundos. Fazer duas repetições.

5- Sentado no chão com as pernas afastadas e estendidas, posicionar a garrafa pet embaixo do tornozelo direito, flexionar o tronco para o lado direito e alcançar a ponta do pé com uma das mãos. Manter a posição no limite da flexão por dez segundos.

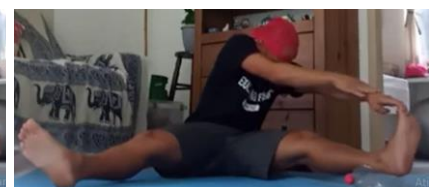
6- Sentado no chão com as pernas abertas e estendidas (abdução das coxas), posicionar a garrafa pet embaixo do tornozelo esquerdo, flexionar o tronco para o lado esquerdo e alcançar a ponta do pé com uma das mãos. Manter a posição no limite da flexão por dez segundos.



Alongamento 4



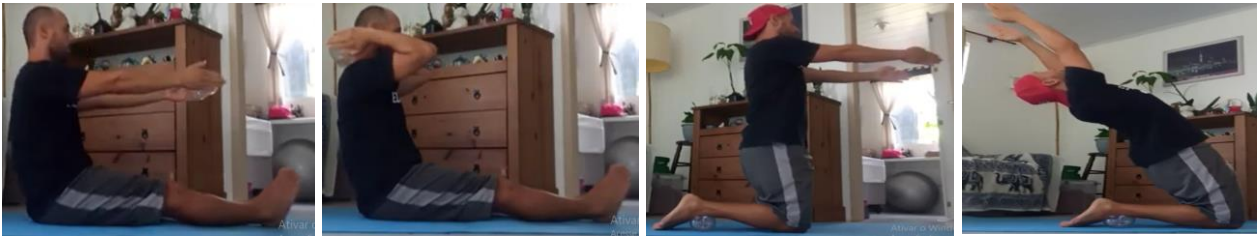
Alongamento 5



Alongamento 6

7- Sentado no chão com as pernas unidas e estendidas para frente, estender os braços para frente, segurando a garrafa com uma mão em cada extremidade, alinhar braços com os ombros e flexionar os cotovelos até posicionar a garrafa pet atrás do pescoço (nuca). Repetir quatro vezes.

8- Posicionar o aluno no chão com os joelhos flexionados e tronco ereto, posicionar a garrafa pet embaixo dos tornozelos, para proteger o dorso dos pés. Estender os braços para cima e manter o olhar para a ponta dos dedos das mãos, estender o tronco para trás, flexionando os joelhos, até o alongamento máximo, mas sem sentar-se nos calcanhares.



Alongamento 7 (inicial)

Alongamento 7 (final)

Alongamento 8 (inicial)

Alongamento 8 (final)

9- Posicionar o aluno em pé com as pernas afastadas, segurar a garrafa com uma mão em cada extremidade e estender os braços para frente. Manter os braços estendidos e flexionar o tronco para frente até encostar a garrafa no chão, em seguida elevar a garrafa com os braços estendidos e flexionar o tronco para trás, até o máximo alongamento. Sempre manter o olhar na garrafa. Fazer quatro repetições.

10- Posicionar o aluno em pé com as pernas afastadas, segura a garrafa com a mão esquerda e posicioná-la atrás do corpo, estender o braço direito para cima e flexionar o tronco lateralmente para o lado esquerdo. Trocar a garrafa para a mão esquerda e posicioná-la atrás do corpo, flexionar o tronco lateralmente para o lado direito. Duas repetições para cada lado.



Alongamento 9 (inicial)

Alongamento 9 (final)

Alongamento 10 (esquerda)

Alongamento 10 (direita)

11- Sentado no chão com as pernas unidas e estendidas. Segurar a garrafa em pé com a mão direita na tampa e a mão esquerda na parte de baixo da garrafa, girar o tronco e o pescoço para o lado esquerdo e posicionar a garrafa pet no chão ao lado do glúteo esquerdo. Trocar a posição das mãos na garrafa e fazer o movimento para o lado direito. Duas repetições para cada lado.



Alongamento 11 (esquerda)

Alongamento 11 (direita)

- Materiais necessários: uma garrafa pet 2 litros com tampa, por aluno.

ATIVIDADE 4: Passando por baixo da corda

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: na quadra, os alunos estarão dispostos em uma fila. Dois alunos seguraram as pontas da corda para mantê-la esticada. Os alunos podem ser organizados em dois ou três grupos, utilizando mais cordas.



- Descrição do desenvolvimento da atividade: quando o primeiro aluno da fila sair para passar por baixo da corda, o próximo deve aguardar o colega fazer o movimento e, após, se encaminhar para fazer também. Quando terminar, eles dão a volta e se posicionam no final da fila para realizar novamente. Cada aluno irá passar por baixo da corda, utilizando a flexibilidade do corpo para não encostar na corda e não cair no chão. A cada passagem dos alunos, a altura da corda para o chão vai diminuindo até o limite da turma. Em um certo momento, deve-se trocar os alunos que seguram a corda para que todos experienciem a brincadeira. Pode-se colocar música em uma caixa de som para acompanhar a brincadeira.
- Materiais necessários: cordas e caixa de som.

ATIVIDADE 5: Conversa final

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: quadra, em círculo.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: na roda de conversa serão feitas perguntas, como: Sentiram dificuldade ou facilidade para realizar as atividades da aula? Ao fazer as atividades, vocês se sentiram flexíveis ou que precisam melhorar essa habilidade? Vocês já haviam experienciado a brincadeira de passar por baixo da corda?

AVALIAÇÃO DA TURMA/ALUNOS:

- Instrumentos: Observação e registro. Autoavaliação.
- Critério(s) de avaliação da aprendizagem dos alunos: execução da capacidade física de flexibilidade: regular, satisfatória; boa; excelente; percepção individual de dificuldade ou facilidade em realizar atividades de flexibilidade.

ANEXO:

Vídeo Alongapet.

<https://youtu.be/n3FmJ4d9irE>