



ESCOLA VIVA BEATRIZ DA CONCEIÇÃO
Unidade Eldorado - São José do Rio Preto/SP.

PLANO DE AULA: COMO CONFECCIONAR UMA BOLA DE MEIA

DATA: 05/05/2020

PROFESSOR: Inaiara Pinto Garcia

OFICINA: Esportiva

Turma: 1, 2, 3 e 4

JUSTIFICATIVA:

Videoaula para levar um conteúdo de qualidade para os alunos que estão em isolamento social devido à pandemia, ensinando uma forma de estarem confeccionando suas próprias bolas de meia e aproveitando o momento com a família.

OBJETIVO GERAL:

Ensinar para os alunos, através de videoaula, a confecção de uma bola de meia para a prática da modalidade de arremesso de peso.

PROCEDIMENTOS:

Estudo para desenvolver a videoaula; preparação do roteiro; ensaio; gravação e edição da videoaula; utilizamos os seguintes materiais: meias.

ROTEIRO VÍDEO AULA:

Olá pessoal, tudo bem com vocês? Espero que sim, meu nome é Inaiara, sou professora do Projeto Viva Eldorado e hoje estou aqui para ensinar vocês a fazerem uma atividade bem legal, nós vamos fazer uma bola de meia e depois iremos utilizar para a modalidade de arremesso de peso do atletismo, então vamos lá? Para começar a confecção da nossa bola, vocês podem pegar meias velhas que vocês não utilizam mais ou meias sem par, a quantidade de meias que vai definir o tamanho da sua bola, então se você quiser uma bola pequena, você põe pouca meia agora se você quiser uma bola grande aumente a quantidade de meias. Para começar vamos pegar uma meia e ir enrolando ela chegou no final, vocês vão virar assim como eu estou fazendo, após virar eu pego outra meia e coloco essa que eu enrolei encima e vamos enrolar novamente isso nós vamos fazer com todas as meias e assim ela vai virando uma bolinha, após feito com todas as meias peca para uma adulto costurar a ponta para que sua bola não desmanche e a minha ficou assim linda, né? Espero que vocês tenham gostado, até a próxima e façam em casa.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

www.divacordeiro.com.br

www.educamais.com.br

Canal Luiz Fernando Sarmiento (YouTube)

Assinatura do Professor: _____

Assinatura da Coordenadora: _____



PLANO DE AULA: ARREMESSO DE PESO DE UMA FORMA ADAPTADA UTILIZANDO A BOLA DE MEIA

DATA: 13/05/2020

PROFESSOR: Inaiara Pinto Garcia

OFICINA: Esportiva

Turma: 1, 2, 3 e 4

JUSTIFICATIVA:

Videoaula para levar um conteúdo de qualidade para os alunos que estão em isolamento social devido à pandemia, ensinando uma forma de adaptação de uma modalidade como o arremesso de peso para a realidade de cada um.

OBJETIVO GERAL:

Ensinar para os alunos, através de videoaula, como fazer o movimento do arremesso de peso.

PROCEDIMENTOS:

Estudo para desenvolver a videoaula; ensaio; gravação e edição da videoaula; utilizamos o seguinte material: bola de meia.

ROTEIRO VÍDEO AULA:

Olá pessoal, tudo bem com vocês? Hoje nós vamos utilizar aquela bolinha de meia que fizemos na videoaula anterior, para aprender um pouco sobre arremesso de peso uma prova que é da modalidade do atletismo. Só que para fazer essa prova devemos tomar cuidado e evitar fazer dentro de casa, se aí na sua casa tiver um quintal faça essa atividade no quintal, pessoal é no quintal e não na rua isso é para evitar de acertar essa bola que estamos utilizando em algo que possa quebrar aí não vai ser legal né. Lembrando que com essa bolinha vocês podem estar utilizando em outras modalidades, eu vou passar uma atividade, aí vocês usam a criatividade de vocês para utilizar ela da forma que vocês quiserem. Então vamos para nossa modalidade? Eu vou pegar minha bolinha de meia e colocar na altura da minha orelha, meu braço fica colado no meu corpo agora vou dar um giro e arremessar a bolinha o mais longe que conseguir, eu vou dar uma distância aqui para mostrar para vocês como faz. Vocês viram como é fácil, agora vou lançar um desafio para vocês chamem quem estiver aí na casa de vocês façam a brincadeira vê quem arremessa mais longe filma e manda aqui para nos vermos o que vocês estão fazendo aí na casa de vocês ok. Um beijo até a próxima.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

Wikipédia/arremessodepeso
www.dicionarioolimpico.com.br

Assinatura do Professor: _____

Assinatura da Coordenadora: _____



PLANO DE AULA: SALTO COM BARREIRA

DATA: 18/05/2020

PROFESSOR: Inaiara Pinto Garcia

OFICINA: Esportiva

Turma: 1, 2, 3 e 4

JUSTIFICATIVA:

Videoaula para levar um conteúdo de qualidade para os alunos que estão em isolamento social devido à pandemia, ensinando uma forma de estarem executando o salto de forma divertida nas suas casas.

OBJETIVO GERAL:

Ensinar para os alunos, através de videoaula, a execução do salto com barreira

PROCEDIMENTOS:

Estudo para desenvolver a videoaula; preparação do roteiro; ensaio; gravação e edição da videoaula; utilizamos os seguintes materiais: cabo de vassoura, linha, barbante ou até mesmo corda.

ROTEIRO VÍDEO AULA:

Olá pessoal, tudo bem com vocês? Hoje estou aqui para passar uma atividade que vocês podem estar fazendo aí na casa de vocês, que é o salto com barreira utilizando apenas materiais que vocês podem ter em casa, como cabo de vassoura, linha, barbante ou até mesmo corda ok. Vocês vão pegar colocar um na frente do outro assim como eu fiz e vão saltar, primeiro faça com estes materiais no chão depois vocês podem ir aumentando a altura aos poucos até ficar na altura do seu joelho e assim vão saltando bem fácil não é? Bora aproveitar a quarentena para treinar um pouquinho desta modalidade.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

Wikipédia/salto com barreira
Canal You Tube Mateus Monteiro
Novaescola.org.br

Assinatura do Professor: _____

Assinatura da Coordenadora: _____



ESCOLA VIVA BEATRIZ DA CONCEIÇÃO
Unidade Eldorado - São José do Rio Preto/SP.

PLANO DE AULA: DIA DO DESAFIO

DATA: 26/05/2020

PROFESSOR: Inaiara Pinto Garcia

OFICINA: Esportiva

Turma: 1, 2, 3 e 4

JUSTIFICATIVA:

Videoaula para levar um conteúdo de qualidade para os alunos e responsáveis que estão em isolamento social devido à pandemia, motivando a executarem 15 minutos de atividade física durante esse dia do desafio.

OBJETIVO GERAL:

Promover aos alunos, através de videoaula, o incentivo a prática da atividade física.

PROCEDIMENTOS:

Estudo para desenvolver a videoaula; preparação do roteiro; ensaio; gravação e edição da videoaula; utilizamos apenas a música.

ROTEIRO VÍDEO AULA:

Olá pessoal, tudo bem com vocês? Meu nome é Inaiara, sou professora do Projeto Viva Eldorado, hoje dia 27 de maio é Dia do Desafio, data destinada a desafiar todo mundo a praticar, pelo menos 15 minutos de atividade física durante esse dia. E hoje estou aqui para desafiar vocês a fazerem 15 minutos de atividade aí na casa de vocês, eu vou fazer aqui, espero que vocês façam aí comigo.

Para essa atividade eu vou colocar uma música, e toda vez que vocês escutarem STOP nós vamos para e descansar por 10 segundos, o 1º exercício será agachamento, 2º bicicleta, 3º abdominal e 4º deslocamento lateral. Então vamos lá? (Realização dos exercícios).

Ai pessoal façam 3 vezes essa mesma serie ok, tirem foto e desafiem seus amigos!! vamos lá gente hoje é dia de se movimentar.

Espero que vocês tenham gostado, beijos até a próxima.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

Sites: canal You Tube Sergio Bertoluci

Blogeducacaofisica.com.br

Wikipédia/ treinamento funcional

Assinatura do Professor: _____

Assinatura da Coordenadora: _____