



**ESCOLA VIVA BEATRIZ DA CONCEIÇÃO**  
Unidade Dom Lafaiete - São José do Rio Preto/SP.

**Plano de aula** – “Assopra copinho”

**Data:** 21/07/2020 **Professor:** Lucas de Souza Francischini **Oficina:** Esporte **Turmas:** I,II,III,IV

**JUSTIFICATIVA:** Devido a esse vírus COVID-19, onde as aulas presenciais foram suspensas, a proposta das videoaulas é passar brincadeiras e jogos para que as crianças possam praticar em casa, com as montagens dos kits pedagógicos para as crianças.

**OBJETIVO GERAL:** Essa atividade além de fácil de realizar, animada e imperdível, desenvolve a respiração no momento da atividade, aprimora as habilidades e oferece alegrias e interação.

**PROCEDIMENTOS:** Vocês vão precisar de copos descartáveis, bexiga para a brincadeira, iremos encher a bexiga com ar e depois derrubar os copinhos da mesa.

**ROTEIRO DE VIDEOAULA:** Olá aqui é o professor Lucas e eu vim passar mais uma atividade para vocês fazerem em casa, ela se chama assopra copinho, como que funciona essa brincadeira eu vou utilizar bexiga e copinho plástico eu vou encher a bexiga e vou derrubar os copinhos, primeiro da fila da frente depois os da fila de trás, aí você pode fazer com o irmãozinho papai e mamãe beleza vamos lá?

Bom pessoal essa é a brincadeira façam em casa se divertam filme marque o projeto viva e estamos juntos tchau.

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:** [https://youtu.be/xYu\\_X67J3z4](https://youtu.be/xYu_X67J3z4)

Assinatura do Professor: \_\_\_\_\_

Assinatura do Coordenador: \_\_\_\_\_



**ESCOLA VIVA BEATRIZ DA CONCEIÇÃO**  
Unidade Dom Lafaiete - São José do Rio Preto/SP.

**Plano de aula** – “Alongamento e exercícios”

**Data:** 23/07/2020 **Professor:** Lucas de Souza Francischini **Oficina:** Esporte **Turmas:** I,II,III,IV

**JUSTIFICATIVA:** Devido a esse vírus COVID-19, onde as aulas presenciais foram suspensas, a proposta das videoaulas é passar brincadeiras e jogos para que as crianças possam praticar em casa, com as montagens dos kits pedagógicos para as crianças.

**OBJETIVO GERAL:** A atividade física como fator importante para a qualidade de vida de pessoas realizados de forma regular ou frequente estimulam o sistema imunológico, ajudam a prevenir doenças (doenças cardíacas) moderam o colesterol, ajudam a prevenir a obesidade, e outras coisas. Além disso, melhoram a saúde mental e ajudam a prevenir a depressão.

**PROCEDIMENTOS:** Utilizando alguns materiais para os exercícios como cones, colchonete fazendo circuitos.

**ROTEIRO DE VIDEOAULA:** Olá aqui é o professor Lucas e hoje eu vim passar alguns alongamentos e exercícios para vocês estarem fazendo em casa nessa pandemia, porque estamos parados sem fazer exercícios então vou demonstrar alguns exercícios com os materiais que eu tenho aqui e vocês fazem aí na casa de vocês beleza vamos lá?

Bom esses são os exercícios que eu passei para vocês fazerem em casa cada etapa vocês fazem 3x de 2 minutos de intervalo de 20 a 30 segundo não esquecem de alongar antes depois dos exercícios e importante tomar bastante agua durante os exercícios é isso fiquem bem e se cuidem tchau.

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:** Autoria Própria

Assinatura do Professor: \_\_\_\_\_

Assinatura do Coordenador: \_\_\_\_\_



**ESCOLA VIVA BEATRIZ DA CONCEIÇÃO**  
Unidade Dom Lafaiete - São José do Rio Preto/SP.

**Plano de aula-** “Torre de copos com balões”

**Data:** 30/07/2020 **Professor:** Lucas de Souza Francischini **Oficina:** Esporte **Turmas:** I,II,III,IV

**JUSTIFICATIVA:** Devido a esse vírus COVID-19, onde as aulas presenciais foram suspensas, a proposta das videoaulas é passar brincadeiras e jogos para que as crianças possam praticar em casa, com as montagens dos kits pedagógicos para as crianças.

**OBJETIVO GERAL:** Uma atividade simples que pode ser realizada em diferentes níveis de dificuldade: montar a torre (sem o balão); montar a torre com um balão; montar a torre com dois ou mais balões; aumentar o número de copos da torre; exigir que bata apenas uma vez no balão para cada copo colocado na torre.

**PROCEDIMENTOS:** Utilizando bexigas e copos para a montagem da torre com a bexiga no ar sem deixar cair no chão.

**ROTEIRO DE VIDEOAULA:** Olá aqui é o professor Lucas eu vim passar mais uma atividade para vocês fazerem em casa, essa atividade chama torre de balões, vou usar alguns materiais como bexiga e copinhos descartáveis, como que funciona vou encher uma bexiga e os copinhos vão ficar no chão, aí eu tenho que fazer a torre a bexiga tem que ficar no ar, aí enchi a bexiga e vai começar o jogo montando a torre com a bexiga no ar, a brincadeira só acaba quando a torre estiver montada, lembrando que a bexiga não pode cair no chão, aí vocês podem aumentar a dificuldade colocando mais uma bexiga beleza vamos para o jogo vamos lá?

É isso galera essa é a brincadeira consegui colocar todos os copos com a bexiga no ar, façam em casa compartilhem, marquem o projeto viva e boa diversão e não se esqueçam se cuidem se forem sair de casa use sempre máscara.

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:** <https://www.facebook.com/educacaofisicadepressao/videos/283780009732078/?t=1>

Assinatura do Professor: \_\_\_\_\_

Assinatura do Coordenador: \_\_\_\_\_



**ESCOLA VIVA BEATRIZ DA CONCEIÇÃO**  
Unidade Dom Lafaiete - São José do Rio Preto/SP.

**Plano de aula** – “Pega Bolinha”

**Data:** 02/07/2020 **Professor:** Lucas de Souza Francischini **Oficina:** Esporte **Turmas:** I,II,III,IV

**JUSTIFICATIVA:** Devido a esse vírus COVID-19, onde as aulas presenciais foram suspensas, a proposta das videoaulas é passar brincadeiras e jogos para que as crianças possam praticar em casa, com as montagens dos kits pedagógicos para as crianças.

**OBJETIVO GERAL:** A atividade proposta, trabalhar a agilidade e coordenação óculo manual, também a velocidade de reação

**PROCEDIMENTOS:** Nessa atividade você pode fazer em diferentes níveis, podendo usar um alvo maior ou menor; pode usar bolinhas maiores ou menores; pode lançar de perto ou mais distante; fazendo com que a criança tenha que ser ágil para mudar a posição do corpo a todo momento.

**ROTEIRO DE VIDEOAULA:** Olá aqui é o professor Lucas eu vim passar mais uma atividade para vocês fazerem em casa que se chama pega bolinha, o que vamos utilizar nessas atividades papeis recicláveis já usados para não gastar folhas novas, podemos utilizar bolinha de meia também pega duas meias e enrola e para poder pegar as bolinhas usar um balde, uma latinha, conforme for colocando as dificuldades no jogo podendo variar pode ser mais longe mais alto e assim vai vamos tentar?

Pessoal é isso esse é o jogo façam em casa se divirtam marquem o projeto viva estamos juntos valeu.

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:** [:https://www.facebook.com/500968106672719/posts/2578563045579871/](https://www.facebook.com/500968106672719/posts/2578563045579871/)

Assinatura do Professor: \_\_\_\_\_

Assinatura do Coordenador: \_\_\_\_\_



**ESCOLA VIVA BEATRIZ DA CONCEIÇÃO**  
Unidade Dom Lafaiete - São José do Rio Preto/SP.

**Plano de aula** – “A atividade de arremesso de precisão”

Data: 07/07/2020 Professor: Lucas de Souza Francischini Oficina: Esporte Turmas: I,II,III,IV

**JUSTIFICATIVA:** Devido a esse vírus COVID-19, onde as aulas presenciais foram suspensas, a proposta das vdeoaulas é passar brincadeiras e jogos para que as crianças possam praticar em casa, com as montagens dos kits pedagógicos para as crianças.

**OBJETIVO GERAL:** Utilizem à força e a precisão aliada ao arremessar;

**PROCEDIMENTOS:** Podendo ser utilizada em diferentes níveis de dificuldade, basta aumentar ou diminuir a distância, aumentar ou diminuir o tamanho do alvo, aumentar ou diminuir a velocidade do alvo, arremessar com a mão direita e esquerda

**ROTEIRO DE VIDEOAULA:** Olá Aqui é o professor Lucas Eu vim passar mais uma atividade para vocês, que se chama acerte o alvo, vamos usar alguns matérias como um balde para acerta, bolinha de papeis, bolinhas de meias e esse pedaço de barbante vou usar na hora da brincadeira beleza, e vocês podem fazer variações durante o jogo beleza vamos para o jogo?

Pessoal esse é o jogo com algumas dificuldades na primeira eu não acertei, mas na segunda eu consegui, façam em casa se divirtam estamos juntos valeu.

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:** <https://www.facebook.com/educacaofisicadadepressao/videos/200993911238758/>

Assinatura do Professor: \_\_\_\_\_

Assinatura do Coordenador: \_\_\_\_\_



**ESCOLA VIVA BEATRIZ DA CONCEIÇÃO**  
Unidade Dom Lafaiete - São José do Rio Preto/SP.

**Plano de aula** – “Equilíbrio 360º”

**Data:** 09/07/2020 **Professor:** Lucas de Souza Francischini **Oficina:** Esporte **Turmas:** I,II,III,IV

**JUSTIFICATIVA:** Devido a esse vírus COVID-19, onde as aulas presenciais foram suspensas, a proposta das videoaulas é passar brincadeiras e jogos para que as crianças possam praticar em casa, com as montagens dos kits pedagógicos para as crianças.

**OBJETIVO GERAL:** Trabalha o equilíbrio e o espaço.

**PROCEDIMENTOS:** Utilizando matérias reciclados, como garrafas pet, copos plásticos, potes, latinhas, colocando todos os objetos em pé, em círculo, logo a criança ficará no centro, deverá derrubar todos os objetos usando um pé para isso, e sem poder apoiar no chão antes que termine de derrubar todos, realizar com o pé direito e o esquerdo.

**ROTEIRO DE VIDEOAULA:** Olá Aqui é o professor Lucas e eu vim passar mais uma atividade para vocês fazerem em casa, vamos lá ela se chama equilíbrio em 360º como que funciona eu usei algumas matérias recicláveis como garrafa pet, latinha e eu envio para vocês um pedaço de cartolina porque esse pedaço vai ser o centro aonde vocês vão ficar para derrubar os obstáculos nessa brincadeira vamos usar o pé direito e o esquerdo com algumas variações beleza vamos lá?

Bom pessoal essa é a brincadeira fizemos de três maneiras com o pé direito e esquerdo e atrás também, façam em casa e se divirtam até mais abraços.

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:** <https://www.facebook.com/500968106672719/posts/2549217885181054/>

Assinatura do Professor: \_\_\_\_\_

Assinatura do Coordenador: \_\_\_\_\_



**ESCOLA VIVA BEATRIZ DA CONCEIÇÃO**  
Unidade Dom Lafaiete - São José do Rio Preto/SP.

**Plano de aula** – “Vídeos para as crianças ”

**Data:** 14/07/2020 **Professor:** Lucas de Souza Francischini **Oficina:** Esporte **Turmas:** I,II,III,IV

**JUSTIFICATIVA:** Devido a esse vírus COVID-19, onde as aulas presenciais foram suspensas, a proposta das videoaulas é passar brincadeiras e jogos para que as crianças possam praticar em casa, com as montagens dos kits pedagógicos para as crianças.

**OBJETIVO GERAL:** conscientizar os pais e as crianças que estamos todos juntos nessa luta contra o novo-corona vírus que estamos ansiosos e pensamento positivo que isso passa logo para voltarmos nossas rotinas no projeto.

**PROCEDIMENTOS:** Utilizamos algumas fotos dos alunos e matérias impressos para mostrar as crianças a faltam que eles fazem no projeto e a saudades que estamos deles com esperanças que tudo isso passe para que possamos a voltar nossas rotinas normais.

**ROTEIRO DE VIDEOAULA:** Olá sou o professor Lucas, Galera Estou morrendo de saudades de vocês, das nossas brincadeiras das as atividades no projeto de nossos estudos esperamos que isso passe logo, para isso devemos nos guarda nos proteger usando sempre mascara, se precisar sair usem mascara ela salva vida, quando for usar a máscara nunca pegue no pano mas sim no elástico e para tirar também pelo elástico, quando for sair lavem bem as mãos com agua e sabão e com álcool em gel porem o mais importante é lavar bem as mão com sabão e agua beleza?

E quando vocês voltarem para o projeto haverá novidades aqui beleza na nossa área de atividade na quadra, é isso galera se cuidem fiquem tchau.

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:** Autoria Própria.

Assinatura do Professor: \_\_\_\_\_

Assinatura do Coordenador: \_\_\_\_\_



**ESCOLA VIVA BEATRIZ DA CONCEIÇÃO**  
Unidade Dom Lafaiete - São José do Rio Preto/SP.

**Plano de aula** – “Futebol Jokenpo”

**Data:** 16/07/2020 **Professor:** Lucas de Souza Francischini **Oficina:** Esporte **Turmas:** I,II,III,IV

**JUSTIFICATIVA:** Devido a esse vírus COVID-19, onde as aulas presenciais foram suspensas, a proposta das videoaulas é passar brincadeiras e jogos para que as crianças possam praticar em casa, com as montagens dos kits pedagógicos para as crianças.

**OBJETIVO GERAL:** O **objetivo** é fazer um juiz de **Jokenpo** que dada a jogada dos dois jogadores informa o resultado da partida, é uma brincadeira japonesa, onde dois jogadores escolhem um dentre três possíveis itens: Pedra, Papel ou Tesoura.

**PROCEDIMENTOS:** Para realizar a atividade é necessário, marcar o chão com fita adesiva ou giz, também pode desenhado em uma folha simples de papel e jogar usando uma tampinha ou algum material similar, podendo ser decidido quantos gols é necessário para vencer o jogo, ex: três gols ou mais.

**ROTEIRO DE VIDEOAULA:** Olá aqui é o professor Lucas e eu vim passar mais uma atividade para vocês fazerem em casa, essa atividade chama futebol jokenpo como que funciona eu usei alguns matérias par afazer o campinho eu usei giz tá duas cor azul e branco, vocês podem usar giz também ou fita crepe tá então eu fiz o campinho, eu estou usando copo descartáveis para usar no jogo vocês podem usar copinho ou tampinha de garrafa não tem problema, eu usei a régua para fazer as linhas do campo, beleza agora na hora do jogo vou demonstrar como funciona o jogo, tiramos no jokenpo quem ganhar avança uma casinha tá, conforme eu atravessar o campo faz um gol, quem conseguir colocar os 4 copinhos ganha o jogo, só lembrando que só pode movimentar um copo de cada vezes beleza vamos para o jogo? Bom pessoal esse é o jogo, jogamos o jokenpo ela fez o gol atravessando o campo agora vocês fazem em casa se divirtam gravem marquem o projeto viva e até mais tchau.

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:** <https://www.facebook.com/educacaofisicadadepressaoo/videos/2366884570282057/?t=0>

Assinatura do Professor: \_\_\_\_\_

Assinatura do Coordenador: \_\_\_\_\_