

Faixa etária ou ano:

**1º ANOS – EDUCAÇÃO FÍSICA**

Data:

**De 29 de novembro à 03 de Dezembro de 2021**

**Atividade:** Alongamento e relaxamento

**Recursos/Materiais:** Uma música relaxante de fundo

**Participantes:** um ou mais

**Desenvolvimento da Atividade:**

**Para esta atividade é importante manter sempre uma boa postura.**

1. Incline a cabeça para o lado, puxando com uma das mãos. Permanecer por 15 segundos. Faça o mesmo com o outro lado.

2. Puxe o braço com uma das mãos deixando o ombro longe das orelhas, sentindo alongar os ombros. Permaneça por 15 segundos e repita do outro lado.

3. Estenda o braço por cima da cabeça, sentindo alongar a lateral do corpo. Permanecer por 15 segundos e repetir do outro lado.

4. Flexione uma das pernas, passe o cotovelo do outro braço por cima do joelho e permaneça por 15 segundos. atenção para que a coluna permaneça alongada. Faça o mesmo do outro lado.

5. Deitado Flexione uma das pernas, abraçando contra o peito. Fique por 15 segundos. Repita do outro lado.

6. Com a ajuda de uma corda ou toalha de rosto, alcance um dos pés e estenda a perna para cima. Permaneça por 15 segundos e repita do outro lado.

7. Sente-se sobre os pés, coloque os braços para frente e encoste a testa no chão, alongando as costas. Permaneça por 15 segundos.



**Atividade adaptada à pessoa com deficiência:**

Esta atividade poderá ser adaptada de acordo com as características do tipo da deficiência, com o apoio de um adulto que o guiará os movimentos passo a passo.

**Forma de registro:**

O registro deverá ser feito da forma mais viável para o aluno e sua família, em foto, vídeo, materiais confeccionados, registro escrito ou desenhado da atividade proposta e ser entregue conforme combinado com a Unidade Escolar.

**Dúvidas sobre a atividade pergunte aqui:**

[https://docs.google.com/forms/d/1wuKaDjRA3HpfZiisQXOfIcQ\\_-ze4Rwb6t5o-UqjM00/viewform?edit\\_requested=true](https://docs.google.com/forms/d/1wuKaDjRA3HpfZiisQXOfIcQ_-ze4Rwb6t5o-UqjM00/viewform?edit_requested=true)