

Faixa etária ou ano: **4º ano – Educação Física**

Data: 20/09 a 24/09/2021

Atividade: Alongamento com bastão

Materiais: Um bastão (que poderá ser um cabo de vassoura) e um espaço livre da casa.

O que envolve essa atividade: Equilíbrio, coordenação e consciência corporal.

Desenvolvimento: Posicionar-se em um espaço livre da casa com o bastão e executar alguns movimentos com o mesmo, de acordo com o vídeo a seguir (é só clicar no link abaixo)

https://www.instagram.com/tv/CFaSiWSqZSO/?utm_medium=copy_link

Obs: essa atividade pode ser feita por todos da família. Façam e vejam como é prazeroso.

Atividade adaptada à pessoa com deficiência:

A atividade pode ser realizada com o aluno conforme o grau de necessidade especiais e suas limitações, acompanhado de um adulto que irá orientá-lo e estimulá-lo.

Forma de registro:

O registro será feito da forma mais viável para o aluno e sua família (foto, vídeo, materiais confeccionados, registro, escrito ou desenho da atividade proposta), a 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