	PLANO DE AULA – ENSINO FUNDAMENTAL	
	Centro Educacional Municipal Marcelino Ivo Dalla Costa	
Diretora	CLEUCÍ FÁTIMA DOS SANTOS	
Nome do Professor	JAMES FRANCISCO BEAL	
Aluno (a)		
Ano/Série	6ª ANO – 3º BIMESTRE	
Número de aulas	Planejamento: Quinzenal	Período: 05 a 18.08.2021
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física		
OBJETIVO		
<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e identificar os movimentos que realizamos no cotidiano; • Respeitar a si mesmo e ao outro, quanto a fatores relacionados aos próprios limites corporais, ao desempenho, ao interesse, ao biótipo, ao gênero, à classe social, às habilidades e às potencialidades. 		

O MOVIMENTO NAS DEMAIS ATIVIDADES DO COTIDIANO

O movimento está em nossa vida

É importante destacar que realizamos movimentos nas mais diversas situações do dia a dia. Quando nos tornamos consciente disso, podemos intervir de forma positiva, buscando desenvolver a consciência corporal e incorporar hábitos mais saudáveis em nossa vida, tornando-nos mais ativos.

Por outro lado, a falta de percepção desses momentos, associada a um cotidiano de facilidades tecnológicas que pouco incentivam o movimento, contribui para um estilo de vida sedentário. É importante, portanto, que os alunos percebam em quais momentos e como é possível se movimentar mais no seu dia a dia. Esse princípio tem sido estimulado por entidades internacionais e nacionais que promovam programas de combate ao sedentarismo. Um desses programas, o “Agita São Paulo”, que tem como objetivo aumentar o nível de conhecimento da população sobre os benefícios de um estilo de vida ativo e incrementar o nível de atividade física da população, propõe a implementação de atitudes que podem ajudar as crianças e adolescentes a aumentar a quantidade de movimentos no seu cotidiano:

1. Diminua o tempo em que você fica assistindo televisão, jogando videogame, navegando na internet ou mexendo no computador.
2. Junte-se ao time do prédio, bairro, clube ou da escola para praticar sua modalidade esportiva favorita. É uma ótima forma de fazer novos amigos e de melhorar o seu condicionamento.



3. Se você não gosta de esporte em grupo, escolha uma atividade individual, como sair de bicicleta, andar de roller, skate, patinar ou simplesmente caminhar ou correr.
4. Pratique dança: dançar gasta tanta energia quanto uma sessão de exercício.
5. Suba quantas vezes puder as escadas da escola, da faculdade ou do prédio.
6. Colabore com sua família nas tarefas de casa.
7. Mantenha as conversas em dia com seus amigos enquanto caminha.
8. Ajude seus pais a lavar o carro, a cuidar do cachorro, a empurrar o carrinho do supermercado, etc.
9. Se você está começando a faculdade ou a trabalhar, procure um centro de lazer perto do local ou junte-se a outras pessoas que façam exercícios ou frequentem clubes, academias ou centros esportivos. Se precisar, peça a seus pais que levem você.
10. Saia da cadeira e mude manualmente os canais da TV.
11. Planeje com seus pais uma agenda de como incluir atividades no seu dia a dia que vocês possam realizar juntos.



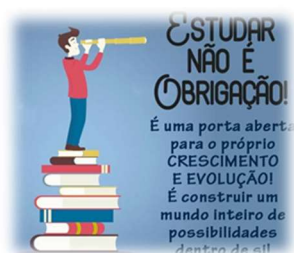
CONVERSA INICIAL

Se vocês não estão na escola e nem em momentos de lazer, quais movimentos vocês realizam? E como podemos chamar esses momentos?

Para alguns determinados momentos são lazer, já para outros não. Vejamos um exemplo: levar o cachorro para passear, para uns, pode ser lazer, para outros uma obrigação.

CONVERSA FINAL

Algumas atividades podem ser consideradas lazer, enquanto outras são obrigação, conforme já comentamos. Outras atividades são muito específicas, de acordo com o dia a dia de cada um. Independentemente dessas variáveis, é importante que todos percebam que existe uma grande quantidade de movimentos que podem ser realizados em nosso dia a dia e que devemos nos conscientizar desses momentos para termos uma vida mais ativa.



REGISTRO DA AULA – TEMA DE CASA

ESCOLA	CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL "MARCELINO IVO DALLA COSTA		
PROFESSOR	JAMES FRANCISCO BEAL – EDUCAÇÃO FÍSICA – ATIVIDADE n. 11		
NOME DO ALUNO			
SÉRIE	6º ANO – 3º BIMESTRE	DATA	___/___/2021

Registrar abaixo os movimentos realizados durante a atividade prática. Descrever também as atividades que fazem parte do seu cotidiano e de sua família.

RESPOSTA

BOM TRABALHO!!!