**Escola Municipal:** Irio Manganelli

**Professora de Educação Física:** Francielli de Oliveira Cunha

**Turma** 4ºano **Duração da aula** 50 minutos

**Espaço utilizado** quadra **Período** matutino **Data** 29/06/2016

**Conteúdo:** Ginástica

**Objetivo:** trabalhar as grandes massas musculares e aumentar a flexibilidade articular.

**Procedimentos metodológicos:** Aquecimento: corrida ao redor da quadra. Alongamento. Dividir a turma em dois grupos A e B, em duplas um do grupo A junto com um do grupo B realizará as atividades propostas pela professora. Cada aluno deve executar dez flexões para cada segmento, após cada exercício os alunos trocam de posições. 1 – o aluno B apoia as pernas afastadas do aluno A e puxa alternadamente seus braços por entre as pernas. 2 – o aluno B apoia a perna esquerda no ombro do aluno A que estará abaixado. Ficam ambos de mãos dadas o aluno A levanta-se lentamente até ficar de pé, para depois abaixar-se, o aluno B troca a perna pela direita e o exercício se repete. Depois invertem e o aluno A executa e o B apoia.

**Recursos:** Quadra.

**Avaliação:** Participação e dedicação na execução dos movimentos.