

UPONLY LEARNING APRESENTA MEXA-SE TODO DIA · EDUCAÇÃO FÍSICA GRÁTIS

Plano semanal de educação física: 4º ano

9–10 anos. Cinco sessões de 30 minutos por semana (nosso plano), com uma versão de 3 dias. Use toda semana do ano; a parte de habilidade segue a unidade do momento.

Estudante: _____ Semana de: _____

Sumário

A semana de 5 dias 2

A semana de 3 dias e as unidades do ano 3

Os 60 do dia. 60 minutos ou mais de atividade moderada a vigorosa todos os dias, com atividade vigorosa, muscular e óssea em pelo menos 3 dias por semana cada (HHS, CDC). A educação física cobre uma parte; brincadeiras, caminhadas e tarefas da casa cobrem o resto.

Teste da fala. Moderada: seu estudante consegue falar, mas não cantar. Vigorosa: só algumas palavras antes de respirar (CDC).

Regras de segurança para toda sessão

- Aqueça primeiro.
- Libere o chão.
- Deixe água por perto.
- Use tênis, ou fique descalço num piso que não escorrega.
- Aterrisse de leve.
- Pare se algo doer ou se sentir tontura ou enjoo.
- Avise um adulto.

Material: bola de meia (meias enroladas), travesseiro ou almofadas do sofá, fita crepe, toalha, garrafas plásticas vazias (como pinos ou cones), cesto de roupa, bexiga, raquete de prato de papel, corda de pular (ou uma linha no chão), cadeira, garrafa de água.

Leia com atenção: Mexa-se todo dia é conteúdo educativo geral, não orientação médica. Converse com o médico do seu estudante antes de começar um novo programa de atividades se ele tiver uma condição do coração, dos pulmões ou outra condição de saúde, uma lesão ou uma deficiência que afete o movimento. Pare e procure ajuda médica se o estudante desmaiar, sentir dor no peito, muita falta de ar ou tontura durante a atividade. Em emergências, ligue 192 (SAMU) no Brasil ou 911 nos Estados Unidos.

A semana de 5 dias

Força na segunda, quarta e sexta; saltos para os ossos na terça, quarta e sexta; brincadeiras vigorosas na terça, quinta e sexta. Doses (nosso plano): 1 a 2 séries de 8 a 12 repetições ou sustentações de 15 a 30 segundos; de 40 a 60 aterrissagens leves por sessão.

Dia	Aquecimento (5 min)	Prática de habilidade (10 min)	Condicionamento (7–8 min)	Jogo ou dança (5 min)	Relaxar (3 min)	Feito
Segunda	Marcha, círculos com os braços, minhoquinha	Habilidade da unidade	Agachamento 2 × 10, flexão de braço 2 × 8, prancha 2 × 20 s	Pega-pega	Quadríceps e alongamento posterior sentado	☐
Terça	Polichinelo, elevação de joelhos	Habilidade da unidade	Pular corda 3 × 30 s ou saltos laterais na linha 3 × 15	Jogo de corrida de vaivém	Alongamento de panturrilha, respirações	☐
Quarta	Calcanhar no bumbum, deslocamento lateral	Habilidade da unidade	Pulo de sapo 2 × 8, avanço 2 × 8 cada perna, prancha lateral	Toque na bexiga	Gato-vaca	☐
Quinta	Dança da estátua	Dança, ritmo ou ioga	20 s de trabalho, 10 s de descanso × 8: polichinelo, agachamento, escalador, prancha	Pega-pega ou à escolha do estudante	Postura da criança	☐
Sexta	Rotina dinâmica	Jogo da habilidade da unidade	Circuito 30 s de trabalho, 15 s de descanso, 2 rodadas: agachamento, flexão, saltos na linha, ponte de glúteos	Jogo em família	Alongamento e registro	☐

A habilidade da unidade nesta semana

Escreva a unidade e a habilidade da página do ano: _____

Como ensinar: eu faço, nós fazemos, você faz

Eu faço: Você mostra o movimento e diz 2 ou 3 dicas curtas, como "de lado para o alvo, passo, arremesso". **Nós fazemos:** Vocês praticam juntos. Diga uma coisa específica que deu certo e uma dica para tentar em seguida. **Você faz:** Seu estudante pratica sozinho e depois usa a habilidade no jogo. Observe e dê uma dica de cada vez. **Verificação:** No fim da primeira semana de cada unidade, use a verificação rápida abaixo. Se ainda não estiver lá, repita a etapa Nós fazemos.

A semana de 3 dias

Cada dia tem força, saltos e um jogo rápido, então três dias ainda cobrem os 3 dias de cada.

Dia	Aquecimento (5 min)	Prática de habilidade (10 min)	Condicionamento (7–8 min)	Jogo ou dança (5 min)	Relaxar (3 min)	Feito
Segunda	Marcha, polichinelo	Habilidade da unidade	Agachamento, flexão de braço, saltos laterais na linha 3 × 15	Pega-pega	Alongamento posterior sentado	☐
Quarta	Elevação de joelhos, deslocamento lateral	Habilidade da unidade	Pulo de sapo, avanço, prancha	Jogo de corrida de vaivém	Gato-vaca	☐
Sexta	Rotina dinâmica	Jogo da habilidade da unidade	Circuito: agachamento, flexão, pular corda, ponte de glúteos	Jogo em família	Alongamento e registro	☐

As unidades do ano

Unidade	Semanas	Foco	Sessão de exemplo na página do ano
4.1 Minha avaliação física	2–9	autoavaliação, metas pessoais, registros	Minha meta
4.2 Pular corda	10–17	variações, séries cronometradas, saúde dos ossos	Variações na corda
4.3 Jogos de rede e de parede	19–26	toques, trocas de bola, posicionamento	Troca de bola
4.4 Rebater e defender	27–34	taco com bola de meia, corrida entre as bases	Taco com bola de meia

Semanas 1 e 35: autoavaliação tranquila. Semana 18: gincana em família. Semana 36: o estudante escolhe.

Eu consigo

- ☐ Consigo avaliar minha prancha e minha cadeirinha e anotar.
- ☐ Consigo definir uma meta e acompanhar por 8 semanas.
- ☐ Consigo pular corda por 30 segundos.
- ☐ Consigo fazer uma variação na corda.
- ☐ Consigo trocar toques de bexiga com um parceiro.
- ☐ Consigo rebater uma bola apoiada numa garrafa.
- ☐ Consigo esperar a minha vez e seguir as regras.

Sessões completas, fichas de exercícios e versões sentadas: www.uponlylearning.com/pt/pe/grade-4.html

Fontes:
U.S. Department of Health and Human Services, Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition (2018) (em inglês), https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Physical activity guidelines for students (2024) (em inglês), https://www.cdc.gov/physical-activity-education/guidelines/
Centers for Disease Control and Prevention (CDC), What counts for children and teens (2024) (em inglês), https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/adding-children-adolescents/what-counts.html
SHAPE America, Guidelines (physical education time) (n.d.) (em inglês), https://shapeamerica.org/standards/guidelines/
American Academy of Pediatrics (AAP), HealthyChildren.org, Strength training (2011) (em inglês), https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sports/Pages/Strength-Training.aspx
Tempos das sessões, repetições e número de saltos são o nosso plano, não números das recomendações.