

**ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES**

**UME: GOTA DE LEITE**

**ANO: 3º ANO**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PROFESSOR: Carolina e Thalita**

**PERÍODO DE 20/09 a 01/10**

<b>DATA</b>	<b>ATIVIDADE/ORIENTAÇÃO</b>
<b>20/09 a 24/09</b>	<p>1- Escolha uma atividade das séries de <b>alongamentos</b> já realizadas em outras aulas.</p> <p>2- Escolha uma atividade das séries de <b>aquecimentos</b> já realizados em outras aulas.</p> <p><b>3- ATIVIDADE DE AGILIDADE</b></p> <p><b>Material: Brinquedos, bexiga ou sacola plástica e uma bacia ou Caixa de papelão</b></p> <p><b>COMO FAZER:</b> Coloque os brinquedos espalhados pelo chão em volta da bacia, você deverá jogar o bexiga ou a sacolinha para o alto e antes que ela caia no chão pegue um brinquedo e coloque dentro da bacia. O objetivo da brincadeira é colocar todos os brinquedos (um por vez) dentro da bacia sem deixar a bexiga ou sacola cair no chão.</p> <p><a href="https://youtu.be/dFkjmNEH1UM">https://youtu.be/dFkjmNEH1UM</a></p>

DATA	ATIVIDADE/ORIENTAÇÃO
<p>27/09 a 01/10</p>	<p>1- Escolha uma atividade das séries de <b>alongamentos</b> já realizadas em outras aulas.</p> <p>2- Escolha uma atividade das séries de <b>aquecimentos</b> já realizados em outras aulas.</p> <p><b>3- ATIVIDADE DE AGILIDADE</b></p> <p><b>MATERIAL NECESSÁRIO: cabo de vassoura</b></p> <p><b>COMO FAZER:</b> Coloque o cabo de vassoura em pé. Segure-o com as duas mãos. Tente bater uma palma e pegar o cabo de vassoura sem deixar cair no chão. Vá aumentando o número de Palmas até o máximo que conseguir sem deixar o cabo da vassoura cair no chão <b>INSTRUÇÕES:</b> O objetivo da atividade é bater o maior número de Palmas sem deixar o cabo de vassoura cair.</p> <p><b>Boa aula e uma ótima semana!</b></p>