

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: GOTA DE LEITE

ANO: 4º ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: Carolina e Thalita

PERÍODO DE 20/09 a 01/10

DATA	ATIVIDADE/ORIENTAÇÃO
20/09 a 24/09	1- Escolha uma atividade das séries de alongamentos já realizadas em outras aulas. 2- Escolha uma atividade das séries de aquecimentos já realizados em outras aulas. 3- ATIVIDADE DE AGILIDADE Material: Brinquedos, bexiga ou sacola plástica e uma bacia ou Caixa de papelão COMO FAZER: 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. https://youtu.be/dFkjmNEH1UM

DATA	ATIVIDADE/ORIENTAÇÃO
27/09 a 01/10	1- Escolha uma atividade das séries de alongamentos já realizadas em outras aulas. 2- Escolha uma atividade das séries de aquecimentos já realizados em outras aulas. 3- ATIVIDADE DE AGILIDADE MATERIAL NECESSÁRIO: cabo de vassoura COMO FAZER: 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 INSTRUÇÕES: O objetivo da atividade é bater o maior número de Palmas sem deixar o cabo de vassoura cair. Boa aula e uma ótima semana!