

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

U.M.E. BARÃO DO RIO BRANCO

ANO: 2021.

Componente Curricular: 1º à 4º Anos – Ed. Física.

PROFESSORES: Antonio Falco Rodrigues.

PERÍODO: 20 à 30/09/2021.

AULA 1: EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS & AGILIDADE



Com auxílio de um balão de gás, o objetivo é levar um copo plástico de um ponto A até um ponto B, com a maior velocidade possível.

Como fazer: Maiores informações através do link:

<https://youtu.be/vJ9F9UXZr1c>

Além de ser um ótimo exercício respiratório, a criança ainda

trabalhará a agilidade.

AULA 2: AGILIDADE & LATERALIDADE.

Data: 10/11/2020.



Para esta atividade será necessária apenas uma bola – a qual, quanto maior for, melhor.

O objetivo é, em dupla, cumprir um trajeto com a bola em três versões: na testa, no tórax e nas costas.

O vídeo com maiores informações pode ser acessado pelo seguinte link:

<https://youtu.be/mQF1seHapQM>