

**ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES**

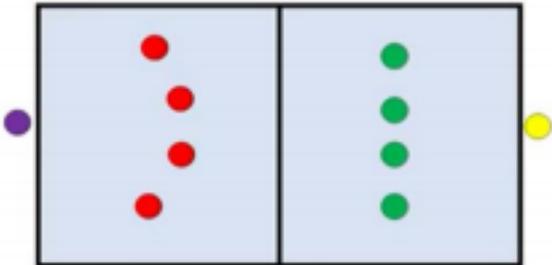
**UME: GOTA DE LEITE**

**ANO: 3º ANO**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PROFESSOR: Carolina e Thalita**

**PERÍODO DE 01/10 a 15/10**

<b>DATA</b>	<b>ATIVIDADE/ORIENTAÇÃO</b>
<b>01/10 a 08/10</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- QUEIMADA DE TAMPINHAS</b></p> <p><b>Material: tampinhas de garrafa, fita, barbante ou giz</b></p> 

**COMO FAZER:** Você vai precisar de 10 tampinhas, sendo 4 de uma mesma cor, 4 de outra cor e mais 2 de qualquer cor. Também vai precisar demarcar o espaço, que pode ser com fita, barbante ou giz, por exemplo. Cada jogador ficará de um lado do campo, que será dividido por uma linha no meio. No exemplo acima, o jogador 1 tem 4 tampinhas vermelhas e uma azul. A tampinha azul, deve ser usada para tentar acertar as tampinhas adversárias, de cor verde. Já o outro jogador, deve usar a tampinha amarela para tentar acertar as tampinhas vermelhas. Para acertar a tampinha adversária, deve posicionar a tampinha no seu próprio campo e em seguida lançar a tampinha em direção às tampinhas adversárias.

Entre no link abaixo e veja o vídeo da queimada de tampinhas

<https://www.youtube.com/watch?v=rGWY7eDBXnM>

DATA	ATIVIDADE/ORIENTAÇÃO
<p>11/10 a 15/10</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- DESAFIO DA GARRAFA</b></p> <p><b>MATERIAL NECESSÁRIO:</b> garrafa pequena (500 ml), cheias pela metade de água e bem tampada.</p>

**COMO FAZER:** O objetivo é lançar para cima em um rodopio de forma que ela aterrisse em pé. Você terá 10 chances para acertar, se não conseguir, terá que fazer 20 polichinelos.

**Boa aula e uma ótima semana!**