

**UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO**  
**ROTEIRO DE ESTUDOS**

**ANO: 2° A, B, C, D**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PROFESSOR: JOSÉ GÍLSON DA SILVA ARAÚJO**

**PERÍODO: 03/11/2021 a 19/11/2021**

Data	Página	Atividade	Orientação
03/11		<b>Corrida estática</b>	<p>A corrida estacionária é uma modalidade de corrida sem sair do lugar. O aluno deverá realizar a atividade no sistema forte/fraco, ou seja, fazer dois minutos de corrida estática e um minuto de caminhada pelo espaço. (Totalizando 10 minutos). Recomenda-se fazer a atividade devagar respeitando a pausa para caminhada. Lembrando que a corrida estática são os movimentos da corrida, porém sem sair do lugar.</p> 

19/11

**Atividade de equilíbrio**

**Descrição da atividade:**

O aluno deverá andar pelo espaço equilibrando uma bola (conforme figura), sem deixá-la cair. Recomenda-se delimitar uma distância (de 3 a 5 metros) conforme a habilidade da criança; se a bolinha cair, deverá retornar ao início de partida.

**Material alternativo:**

Bola de tênis, meia, frescobol etc.

Raquete de ping pong, tênis, papelão resistente, tampa de panela etc.

