



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: WALDEMAR VALLE MARTINS

ANO: 1° E 2°

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR(ES): JANAINA MELQUES FERNANDES

PERÍODO DE 08 / 06/2020 a 19 / 06/2020

AULA 1

VAMOS NOS PREPARAR PARA FAZER AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM CASA? ASSISTA AO VÍDEO COM AS ORIENTAÇÕES DA PROFESSORA JANAINA.

<https://www.youtube.com/watch?v=S5sZfmqawWU>

NOSSA PRIMEIRA AULA É SOBRE **ACORDAR O CORPO**. ELE É NOSSO PRIMEIRO LAR, POR ISSO É IMPORTANTE SEMPRE SE MOVIMENTAR! VOCÊ SE LEMBRA DA NOSSA GINÁSTICA NA ESCOLA? VAMOS FAZER ALGUNS DAQUELES EXERCÍCIOS, TÁ BOM? ACESSE A AULA PELO LINK:

<https://www.youtube.com/watch?v=70mz7pu09sc&t=6s>

SE VOCÊ NÃO TEM ACESSO À INTERNET, PODE MOSTRAR PARA OS SEUS FAMILIARES OS EXERCÍCIOS QUE FAZÍAMOS NA ESCOLA. PODE TAMBÉM COLOCAR UMA MÚSICA QUE GOSTA MUITO E DANÇAR DO JEITO MAIS INCRÍVEL QUE VOCÊ CONSEGUIR. DANCE MEXENDO TODAS AS PARTES DO SEU CORPO, DOS PÉS A CABEÇA. VAI AJUDAR A ACORDAR SEU CORPO!

AULA 2

DESAFIO DA PERCURSÃO CORPORAL.

VOCÊ SABE O QUE É PERCURSÃO CORPORAL? É A ARTE DE PRODUZIR SONS COM O PRÓPRIO CORPO, COMO UM INSTRUMENTO MUSICAL. VAMOS TENTAR? ACESSE A AULA PELO LINK:

<https://www.youtube.com/watch?v=gTTVMkqs8do>

SE VOCÊ NÃO TEM ACESSO À INTERNET, PODE EXPLORAR ALGUNS JEITOS DE FAZER PERCURSÃO CORPORAL: BATER PALMAS, BATER NAS PERNAS, ESTALAR OS DEDOS. DEPOIS PODE CRIAR UMA SEQUÊNCIA DE SONS, COMO UMA MÚSICA E MOSTRAR PARA OS FAMILIARES. VAMOS TENTAR?