

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: OSWALDO JUSTO

ANO: 3° e 4° COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR(ES): Carolina

PERÍODO DE 20/07/2020 a 31/07/2020

1. Vamos brincar de equilíbrio?

- a) Primeiro, pegue sapatos ou chinelos e faça um caminho com eles. Andem por cima deles com os dois braços abertos, olhando para frente e depois de costas.



De frente



De costas

2. Pegue 2 objetos da sua casa que não quebre, exemplo: livros, potes, sapatos, lápis, borracha e etc... e faça o que se pede:

a) Coloque um objeto na cabeça e outro na mão direita, ande um pouquinho

b) Coloque um objeto na cabeça, outro na perna esquerda e levante a perna, fique parado no lugar e tente se equilibrar

c) Coloque um objeto na mão esquerda e o outro na perna direita, levante a mão direita e a perna esquerda

d) Coloque um objeto na cabeça e o outro nos dois pés juntos, caminhe com o calcanhar

3. Faça esse circuito 5 vezes. Com chinelos e sapatos, pegue um par e coloque no início, depois, faça um caminho, com outros pares de sapato e por último, pegue uma almofada, coloque depois do caminho.

a) dê um salto, faça zig zag e dê uma cambalhota (se não conseguir, pode fazer um rolamento). (Exemplo: Fotos)



4. Agora responda: qual exercício foi mais difícil de fazer?

Boa semana!