



UME PEDRO II ATIVIDADE 4.

Educação Física / Anos Iniciais – 1º Ano.

Professor: Flavio S. Adegas.

Habilidade: (EF123EF09) Participar da ginástica geral, identificando as potencialidades e os limites do corpo, e respeitando as diferenças individuais.

20/07 a 31/07.

NOME DO ALUNO/CLASSE/Nº:

ATENÇÃO: AS ATIVIDADES PODERÃO SER DIGITADAS (E DEPOIS COPIADAS PARA O CADERNO), OU MANUSCRITAS NO CADERNO E FOTOGRAFADAS. A DEVOLUTIVA DA ATIVIDADE DEVERÁ SER ENVIADA PELO GOOGLE SALA DE AULA OU PARA O E-MAIL DO PROFESSOR: flavioatividaderemota@gmail.com NA ATIVIDADE DEVERÁ CONSTAR O NOME COMPLETO, CLASSE, E O NÚMERO DA CHAMADA (SE SOUBER). A CORRETA IDENTIFICAÇÃO É NECESSÁRIA PARA A VALIDAÇÃO DA PRESENÇA DO ALUNO.

Tema – Ginástica - Atividade física na quarentena.

Vamos assistir ao vídeo de domínio público do youtube:

<https://youtu.be/UpA9eQnPPLYM>

ORIENTAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES:

Recomendamos que os pais/responsáveis auxiliem as crianças durante a realização das atividades propostas as quais deverão ser feitas com autonomia, e interação da família no que for preciso. Vamos fazer alguns exercícios físicos com duração de aproximadamente 30 segundos cada, e anotar os resultados alcançados.

- 1- Determine um espaço onde a criança possa dar voltas (ou ir e voltar) correndo devagar (ou andando se não puder correr). Conte e anote quantas voltas conseguiu fazer (ida e volta conta 1 volta).
- 2- Parado em pé, levantar os joelhos alternadamente (pode ser rápido ou devagar). Conte e anote quantas vezes conseguiu fazer (conte 1 vez após terminar as 2 pernas).
- 3- Parado em pé, flexionar as pernas para trás alternadamente tentando encostar o calcanhar nas nádegas (pode ser rápido ou devagar). Conte e anote quantas vezes conseguiu fazer (conte 1 vez após terminar as 2 pernas).
- 4- Parado em pé, agachar e levantar (tipo vivo ou morto devagar). Conte e anote quantas vezes conseguiu fazer (conte 1 vez sempre que estiver em pé).
- 5- Parado em pé, saltitar no lugar. Conte e anote quantas vezes conseguiu fazer.
- 6- Você ficou cansado com os exercícios que realizou?

Se a criança não estiver cansada pode repetir os exercícios mais uma vez de forma divertida sem precisar fazer anotações de tempo e resultado.

BOM EXERCÍCIO.