

UME: Dr. José da Costa e Silva Sobrinho

ANOS FINAIS: 1º AO 5º ANO

COMPONENTES CURRICULARES: Educação Física (X) INTEGRADO

PROF.: Luis Carlos dos Anjos Santos Sá

PERÍODO DE: 16/07/2020 a 30/07/2020.

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Praticar exercício físico e atividades recreativas de intensidade moderada promove significativas melhoras nas respostas imunológicas, auxiliando na prevenção do coronavírus, assim, vamos exercitar?

Aula do dia 21/07/20

Vamos precisar de 4 ou mais garrafinhas plásticas e uma régua, posicionar as garrafinhas uma atrás da outra na distância suficiente para apoiar a régua, agora vem o desafio: com o pé, tirar a régua que está posicionada entre 2 garrafinhas e transpor para as outras 2 sem derrubar as garrafas nem a régua, faça essa atividade quantas vezes você conseguir, ok?



https://youtu.be/CE50k6E_QUw

Aula do dia 28/07/20

Vamos fazer um jogo chamado Queimada, 2 jogadores, vamos precisar de 3 cones, ou garrafas plásticas que ficarão posicionadas atrás de cada jogador, 2 ou 3 bolinhas de papel, ou de tênis, meia, não importa o material, ok... bem, dividir o espaço em 2 campos e os jogadores tem como objetivo acertar as garrafinhas do outro jogador, cada jogador pode defender as suas garrafinhas com todo o corpo, só não pode usar as mãos, o uso da mão apenas para arremessar as bolinhas tentando acertar as garrafas do oponente.



<https://youtu.be/xp0hrmaBk1Q>