



## ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RICARDO CARDOSO SAMPAIO JUDOCA

ANO: 1ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: VANDELAN DIAS

PERÍODO DE 03/08/2020 a 14/08/2020

### **JOGO DE OPOSIÇÃO PEGA A CALDA**

Alô crianças! Nossa atividade da vez irá explorar o campo das **LUTAS** com os princípios do ataque e defesa.

Vocês precisam para essa atividade de um ou mais oponentes, de uma ou várias caldas, que podem ser reproduzidas com fitas de TNT, fronhas de travesseiro, toalhas de rosto ou até mesmo sacolas plásticas de mercado.

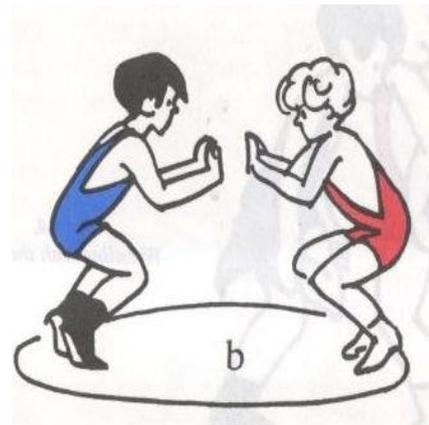
- Muito importante delimitar o local da luta, pode ser um círculo ou um quadrado de 2mx2m;

- Durante o confronto não será permitido sair dessa área e a calda somente será validada como roubada se todos os oponentes estiverem dentro do perímetro demarcado.

- Vence o confronto o primeiro à conquistar todas as caldas do adversário.

- ASSITA O VIDEO COM A ATIVIDADE PEGA A CALDA:

<https://www.youtube.com/watch?v=wFdklXa-9JQ>



Imagens retiradas da internet:

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=413>

<https://www.mensagenscomamor.com/mensagem/312029>



## ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RICARDO CARDOSO SAMPAIO JUDOCA

ANO: 1ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: VANDELAN DIAS

PERÍODO DE 03/08/2020 a 14/08/2020

### VIVÊNCIA ALONGAMENTO

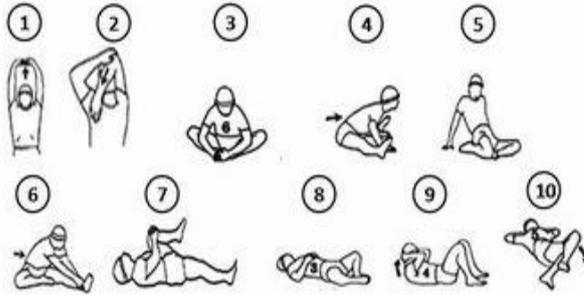
Caros alunos nessa atividade iremos vivenciar a prática dos alongamentos.

Movimentos importantes para estimular a capacidade física da flexibilidade, promover o bem estar geral, prevenir lesões e manter a **boa postura corporal**.

Selecionei um vídeo bem divertido e animado, onde vocês poderão vivenciar essa prática do alongamento brincando. Prestem atenção nos comandos e posições e não esqueçam de enviar fotos ou postar no FACEBOOK da escola.

LINK DO VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=8eE9jiMmwyI>

**Figura 2 – Relaxamento**  
Fonte – Próprio autor



**Figura 1 – Alongamentos**  
Fonte – Fonte próprio autor

