

## ROTEIRO DE ESTUDOS/ATIVIDADES

UME: OLAVO BILAC

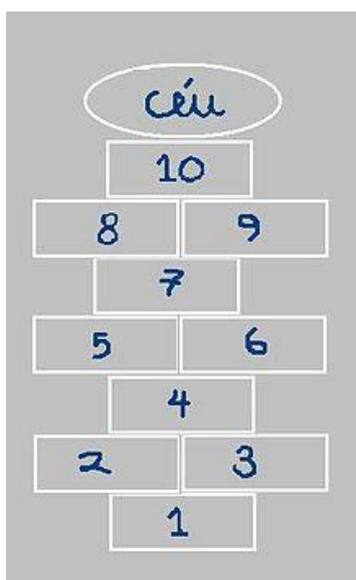
ANO: 2020 COMPONENTE CURRICULAR: ED. FÍSICA 3ºs ANOS A, B, C e D

PROFESSOR: ROGÉRIO FONSECA

PERÍODO DE 03/08/2020 A 07/08/2020

### ATIVIDADE – 09

## DICAS DE EXERCÍCIOS DIÁRIOS



Olá pessoal tudo bem?

Hoje vamos falar sobre uma atividade prática que não foi criada aqui no Brasil e se trata de uma atividade com o nome parecido com um jogo muito conhecido por vocês, que é a “amarelinha”.

Pois bem, hoje vocês estarão convidados a conhecer a “**AMARELINHA AFRICANA**”.

Apesar da aparência nominal esse jogo é diferente, da amarelinha tradicional, não se usa pedrinha e nem mesmo as posições, como céu, inferno e o seu formato é bem diferente do que já conhecemos.

Como mostra a figura abaixo.



Outra coisa importante é a não existência da competição nessa brincadeira, não há vencedores e pode-se até utilizar música para ficar mais animada. Existem várias formas de se pular a amarelinha africana como veremos nos vídeos a seguir.

<http://www.youtube.com/watch?v=sTmISSGTyoY>

<http://www.youtube.com/watch?v=SfGfBoPlo0w>

Como brincar?

Primeiro os participantes fazem o desenho da amarelinha como indicado na figura acima.

Depois fazem uma fila atrás de um canto do gráfico e começam a pular de várias formas como vimos nos vídeos indicados. Lembrando que sempre devemos pular com os dois pés, porém sempre com um em cada quadrado. A música também é uma ferramenta muito importante dentro da “amarelinha africana”, segue a letra:

“minuê minuê, le gusta la dancê,  
le gusta la dancê , la dança minuê.  
minuê minuê, le gusta la dancê,  
le gusta la dancê , la dança minuê”

Gostaria de avisar para todos que não vai ser preciso me enviar fotos ou vídeos para comprovar que vocês fizeram a atividade, pois sei que nem

todos tem o espaço necessário para a realização da atividade. Porém aos que me enviarem eu os receberei com o maior carinho. Lembrem-se que é muito importante fazer atividades físicas todos os dias. Uma boa semana de estudos e de prática de exercícios para todos.

Espero que vocês gostem.

Em outro momento darei outras dicas.

Até a semana que vem.



Um beijo grande do Tio Rogério!

E-mail para contato em caso de dúvidas: [rogerioef2ano@gmail.com](mailto:rogerioef2ano@gmail.com)