



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: Dr. José da Costa e Silva Sobrinho

ANOS INICIAIS: 1o AO 5o ANO

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR: Luis Carlos dos Anjos Santos Sá

PERÍODO DE: 03/08/2020 a 14/08/2020.

ORIENTAÇÕES

1. Etapas do Roteiro de Estudo

1ª Etapa: Visualização vídeos.

2ª Etapa: Realização das atividades práticas.

3ª Etapa: Elaboração de vídeo dos exercícios práticos propostos.

4ª Etapa: Envio dos vídeos e discussão das atividades realizadas no grupo de Whatsapp.

2. Devolutiva das atividades realizadas do Roteiro

Para quem está no grupo do WhatsApp, os vídeos serão enviados no contato privado do(a) professor.

Para quem faz uso do roteiro impresso, as atividades deverão ser realizadas nos cadernos e entregues na escola quando as aulas retornarem no formato presencial.

3. Contato do professor

Prof. Luís Carlos - Educação Física
Tel.: 13.33496569 (WHATSAPP)

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 04/08/20

Equilíbrio e alongamento...

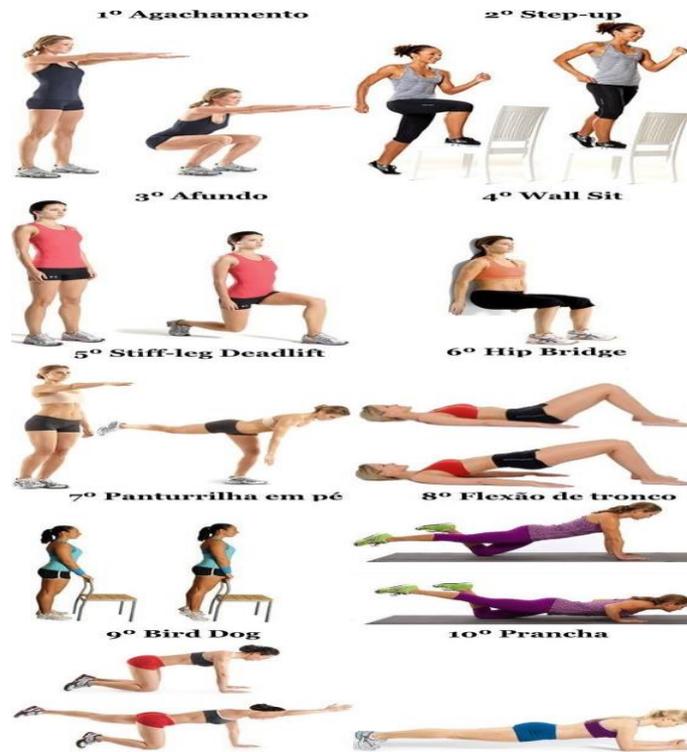
<https://www.youtube.com/watch?v=apG1S0XZhuM>



<https://www.youtube.com/watch?v=mpZSZCpClI8>



Para quem não tem acesso à internet, fica uma atividade de equilíbrio e alongamento em imagens:



Aula do dia 11 de agosto

Reconhecendo as partes do corpo de forma lúdica

<https://www.youtube.com/watch?v=8ho-OdOHM18>



Atividade: uma pessoa diz uma parte do corpo e outro tem que tocar rapidamente, pode ser em forma de desafio para ver quem reage primeiro.

MY BODY

