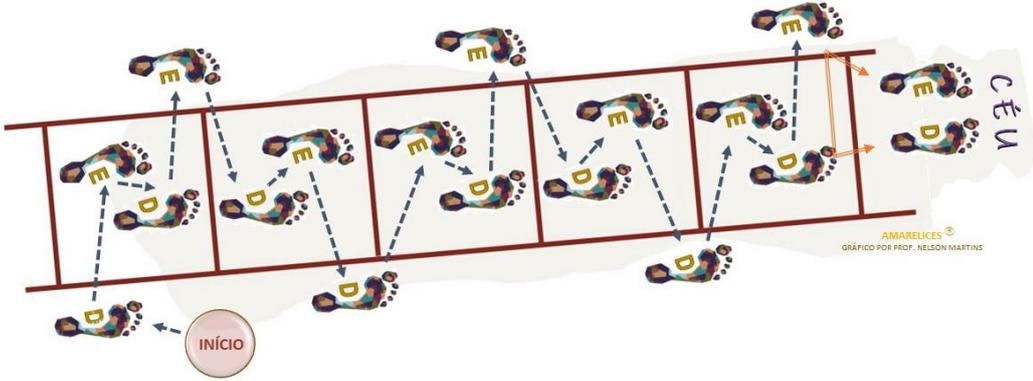


UME WALDERY DE ALMEIDA  
PROF. NELSON JOSÉ MARTINS  
3º ANO - EDUCAÇÃO FÍSICA  
PERÍODO: 03/08/2020 A 14/08/2020

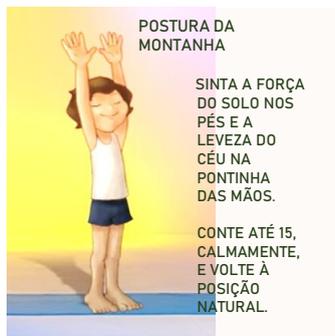
DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÕES
03/08	10	<p>EDUCAÇÃO FÍSICA _ATIVIDADE DE 03/08 _1º, 2º e 3º Anos (Atividade unificada especificamente por ocasião do "Ensino Remoto") <b>BRINCADEIRAS _COORDENAÇÃO E AGILIDADE _VARIACIONES DE BRINCADEIRAS TRADICIONAIS</b></p> <p style="text-align: center;"><b>"A M A R E L I C E"</b></p> <p>VAMOS CONSTRUIR A ... ESCADINHA DE AGILIDADE!</p> <p>1. DESENHE NO SOLO, EM UM LUGAR SEGURO E NÃO ESCORREGADIO, CONFORME O MODELO ABAIXO. PODE SER COM GIZ, CARVÃO OU DEMARCADO COM FITA ADESIVA. SE FOR FITA TRANSPARENTE, DEIXE UM BARBANTE OU TIRA DE PAPEL RECORTADA POR BAIXO PARA APARECER BEM A MARCAÇÃO. FAÇA DE 4 A 6 QUADRADOS COMO SE FOSSEM OS DEGRAUS, COM DISTÂNCIA PARECIDA COM A DISTÂNCIA QUE TEMOS ENTRE NOSSOS OMBROS.</p>  <p>2. AQUECIMENTO: - AGACHE-SE E ENCASTE AS MÃOS NO SOLO CONTANDO ATÉ 4 SEGUNDOS. DEPOIS, LEVANTE-SE E FAÇA 10 SALTINHOS SEM DOBRAR MUITO OS JOELHOS; (REPITA TUDO 3 VEZES).</p>  <p>AGORA VAMOS À "PRÁTICA" DE NOSSA BRINCADEIRA DE MOVIMENTO !</p> <p>3. VOCÊ DEVE SE DESLOCAR, INDO DE UM LADO AO OUTRO DA "ESCADINHA", PISANDO DENTRO DOS DEGRAUS (QUADRADOS), E FORA DELES, SEMPRE COM O PÉ INDICADO PELO DESENHO DE PÉ DIREITO (LETRA D) E ESQUERDO (LETRA E), ATÉ CHEGAR À POSIÇÃO FINAL, SALTANDO COM OS DOIS PÉS NO ÚLTIMO MOVIMENTO PARA ALCANÇAR O CÉU, COMO NA AMARELINHA QUE CONHECEMOS. OBSERVE QUE SÃO DUAS PISADAS DENTRO E UMA PISADA FORA COM O PÉ DAQUELE LADO.</p>  <p>BRINQUE TAMBÉM DO SEU JEITO. CRIE, DIVIRTA-SE!</p> <p>4. FAÇA A SÉRIE DIVERSAS VEZES, COM UM ADULTO LHE ACOMPANHANDO, EM OUTRAS FORMAS E ORDEM DE PASSOS, ALÉM DE VARIAR A VELOCIDADE E O RITMO. TENDE, AINDA, COM QUANTIDADE DIFERENTE DE PASSOS.</p> <p><b>*TAREFA*:</b> A SEGUIR, FAÇA UM DESENHO SOBRE A ATIVIDADE OU SOBRE COMO SE SENTIU COM ELA. COMO ALTERNATIVA, PODE SER ENVIADA FOTO OU VÍDEO (10 A 20 SEGUNDOS) DO ALUNO FAZENDO O EXERCÍCIO AQUI PROPOSTO.</p> <p>EDUCAÇÃO FÍSICA - PROFESSOR NELSON <span style="float: right;">UME WALDERY D E ALMEIDA JUL 2020</span></p>

VAMOS PRÁTICAR . . .

**POSTURAS DE ALONGAMENTO E DE ORGANIZAÇÃO CORPORAL**

QUE TAMBÉM NOS AJUDAM A BUSCAR O EQUILÍBRIO DA MENTE.

FAÇA AS POSTURAS DAS ILUSTRAÇÕES, PRESTE ATENÇÃO NAS INSTRUÇÕES ESCRITAS E APROVEITE PARA APRENDER QUE DÁ PARA BRINCAR APRENDENDO E QUE NEM TUDO PODE SER FEITO COM FARRA. FAÇA BEM CONCENTRADO E DESAFIE-SE A CONSEGUIR FAZER BEM CAPRICHADA ESTA ATIVIDADE.



**POSTURA DO CACHORRO**

FORCE SUA COLUNA PARA O CÉU E RESPIRE LENTAMENTE.

CONTE ATÉ 15, CALMAMENTE, E VOLTE À POSIÇÃO NATURAL.



ATIVIDADE PROPOSTA E REPLICADA A PARTIR DO CANAL DO YOUTUBE: "TV RÁ TIM BUM", \_EPISÓDIO 1 DE "YOGA COM HISTÓRIAS".

**\*TAREFA\*:** A SEGUIR, FAÇA UM DESENHO SOBRE AS POSIÇÕES OU SOBRE SUAS SENSações COM A ATIVIDADE. COMO ALTERNATIVA, PODE SER ENVIADA FOTO OU VÍDEO (10 A 20 SEGUNDOS) DO ALUNO FAZENDO O EXERCÍCIO PROPOSTO.