

ROTEIRO DE ESTUDO / ATIVIDADES

UME: Pedro Crescenti

2ºano

Componente Curricular: Educação Física

Prof: Fábio Henrique Bispo Trindade

Período: de 28/05/20 à 13/06/20

Unidade temática: Ginástica

Objetos de Conhecimento: Ginástica Geral

Habilidades: (EF02EF07) Experimentar, fruir e identificar os diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrio, saltos, giros, rotações).

Senhores pais e queridos alunos, para este primeiro contato com as aulas de Educação Física, iremos realizar alguns exercícios de fácil execução e já conhecidos dos nossos alunos.

Primeiramente peço que assistam o vídeo no YouTube (www.youtube.com/watch?v=cvhQkEjB--o) e realizem os exercícios alongamentos. Em seguida, assistam outro vídeo com exercícios para pernas e braços que são feitos em um pequeno espaço. (www.youtube.com/watch?v=5Xdsbjo7vbA).

Por fim, temos um exercício de "volta a calma" onde a criança pode se sentar no chão ou numa cadeira e realizar movimentos como pede-se neste último vídeo. (www.youtube.com/watch?v=tHb4-_b-nIQ)