

ROTEIRO DE ESTUDOS/ATIVIDADES

UME: OLAVO BILAC

ANO: 2020 COMP. CURRICULAR: ED. FÍSICA 5ºs ANOS A, B, C e D.

PROFESSOR: ROGÉRIO FONSECA

PERÍODO DE 24/08/2020 A 28/08/2020

ATIVIDADE – 12

COORDENAÇÃO MOTORA & MÚSICA



Olá pessoal tudo bem?

Hoje gostaria de recordar com vocês a música “escravos de jô”.

Porém não ficaremos só na música, aproveitaremos o momento para trabalhar a nossa coordenação motora.

Durante a aula de hoje, vocês assistirão alguns exemplos de exercícios de coordenação motora usando a música “escravos de jô” e depois poderão escolher o jeito mais fácil de praticar a atividade que vocês mais gostaram de acordo com a possibilidade de cada um.

Para fazer a atividade escolhida vocês podem convidar as pessoas da família para estarem juntos com vocês nesse desafio.

Primeiro você deve assistir os vídeos à seguir, e depois tentar repetir a atividade da qual mais gostou.

Se ficar alguma dúvida é só assistir o vídeo novamente, ou sempre que quiser repetir as atividades.

Lembre-se que é muito importante fazer atividades físicas todos os dias.

Vídeo escravo de jó com tampinhas: https://youtu.be/vW4rRwZ_E40

Vídeo escravo de jó com bambolês: <https://youtu.be/7KiBgWOt-VE>

Vídeo escravo de jó com bambus: <https://youtu.be/qcO1k7IWIVM>

A dica de hoje é para aumentar a variedade de atividades que podem ser feitas diariamente em casa.

Isso significa que cada um de vocês pode praticar durante esse período de isolamento social a atividade que mais interessar, porém o mais importante é saber que não podemos ficar parados sem fazer nada.

Por isso continuem praticando as outras atividades também sempre que possível. Ok?

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.

Aquele abraço!!!

Prof. Rogério Fonseca

E-mail para contato em caso de dúvidas: rogerioef2ano@gmail.com