

ROTEIRO DE ESTUDO/ ATIVIDADES

UME COLÉGIO SANTISTA

5º ANO

COMPONENTE: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: ADRIANA RIBEIRO PAES

PERÍODO DE 31/08/2020 A 04/09/2020

ESTA SEMANA BRINCAREMOS COM UM JOGO CHAMADO TABULEIRO DA EDUCAÇÃO FÍSICA. ATRAVÉS DELE FAREMOS ALGUMAS ATIVIDADES QUE MEXERÃO COM VOCÊ POR INTEIRO, TENHO CERTEZA QUE VOCÊ VAI GOSTAR. . . .



TABULEIRO DA EDUCAÇÃO FÍSICA



Escolha um objeto pequeno para utilizar como peão.

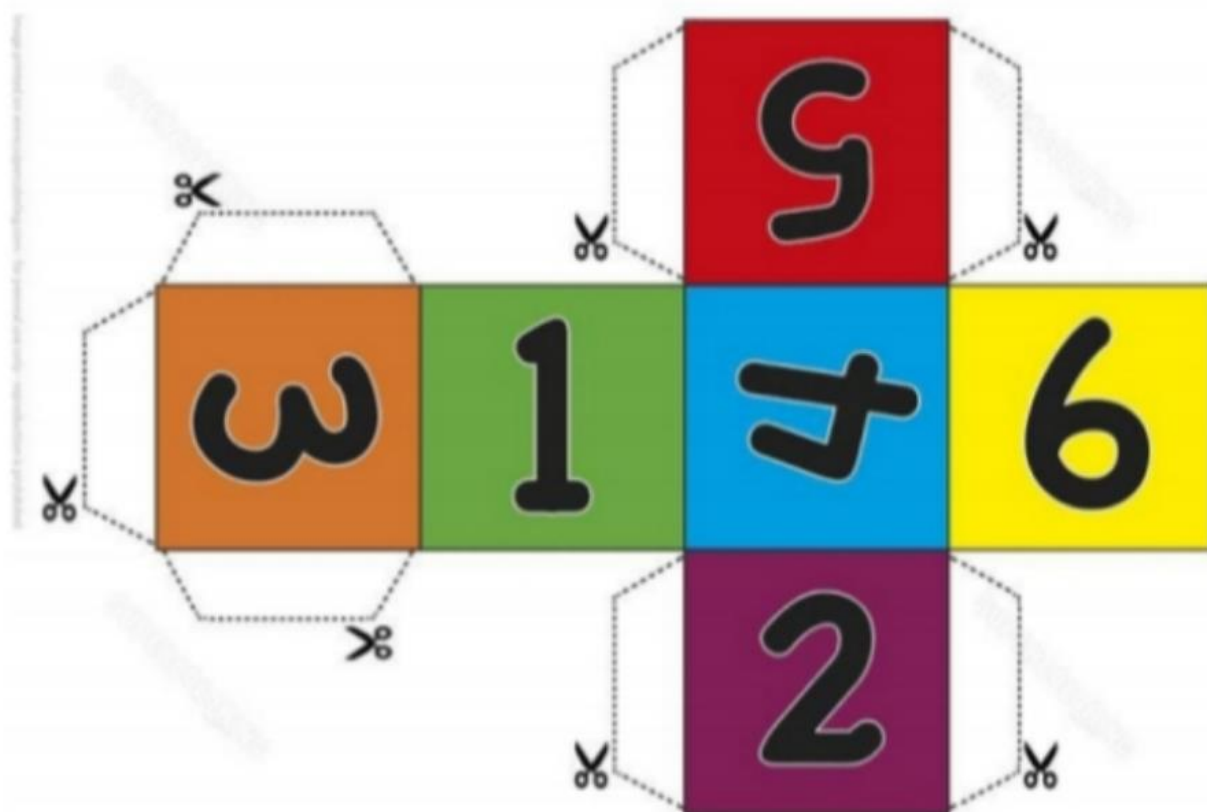


Se não tiver dado para jogar, utilize o molde da folha seguinte.



Numero de participantes : 2 – 4 pessoas.

**Bom
Jogo!!**



Olá! Vamos
jogar?

TABULEIRO DA EDUCAÇÃO FÍSICA



COMEÇAR

Pule 20
Veze com
o pé
esquerdo

Fique com
a mão no
nariz por 2
rodadas

Avance 2
casas



Alongue
seu corpo

Dance um
trecho de
qualquer
música

Faça 10
Flexões

Pule 20
Veze com
o pé direito

Abrace
alguém por
30
segundos



Corra no
lugar por
15
segundos



Volte ao
começo

Faça um
elogio a
alguém

Faça 20
abdominais

Avance 1
casa



Fale seu
nome de
trás para
frente

Beba um
copo de
água



Volte 4
casas

**VOCÊ
CANHOLO!**



Volte 2
casas

Encontre
um objeto
vermelho



Cante uma
música

Faça
guerra de
dedão com
alguém

Brinque de
"morto ou
vivo"

Brinque de
batata
quente

Gire 10
vezes e
ande em
linha reta

Avance 1
casa



Faça 10
embaixa-
dinhas

Caminha
sem parar
por 2
minutos



Volte ao
começo

Conte uma
piada

Fique uma
rodada
sem jogar

Expectativas de aprendizagem:

- Conhecer as manifestações culturais de brincadeiras e jogos das diferentes regiões brasileiras
- Experimentar brincadeiras que exploram a movimentação, a força, a cooperação e propiciam a fruição
- Conhecer e relacionar as capacidades físicas de força muscular, velocidade e equilíbrio durante a prática da ginástica
- Respeitar, valorizar e preservar a diversidade cultural brasileira
- Usufruir as práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer bem como ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde.
- Experimentar a ludicidade e a percepção, ressignificando espaços da escola e fora dela
- (EF345EF01); (EF345EF02); (EF345EF03) ; (EF345EF04) ; (EF35EF07)
- Registro: Enviar fotos e/ou vídeos

