PREFEITURA DE SANTOS
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME Drº Fernando Costa

3ºs,4ºs,5ºs anos - Educação Física (manhã/tarde)

Professora: Josélia Alves de Souza Silveira

Período:14/09/2020 à 25/09/2020

Olá queridos alunos , espero que todos estejam bem!

Objetivo:Conhecer e explorar os potenciais das estruturas corporais durante a prática da ginástica.

Habilidades da BNCC:EF35EF08/EF35EF02

Atividade 1)Alongamento e Aquecimento

A importância do alongamento

- Reduz risco de lesões musculares, relaxa a musculatura, melhora a coordenação motora,previne contra problema posturais,reduz encurtamento muscular. Repetir 15 segundos cada exercício

A importância do Aquecimento

O principal objetivo do aquecimento é preparar o organismo para o esporte, seja em treinamento , na competição ou no lazer.

Procure fazer uma caminhada e pulara corda pelo menos 3 vezes durante a semana.

Atividade 2)Conhecer os jogos e brincadeiras da Região Nordeste

Essa região é composta pelos estados: Maranhão, Piauí, Bahia, Ceará,Rio Grande do Norte , Paraíba,Pernambuco , Alagoas e Sergipe.

Nessa sequência iremos estudar brincadeiras e jogos característicos dessa região.

Sete Pecados(Alerta)

Baleado (Queimada)

O que devo fazer?

Registre em uma folha com seu nome e classe.

1)Pesquise , por que ficamos ofegantes quando nos movimentamos?

2)Você conhece outras brincadeiras ou jogos dessa região? Cite os nomes.

Aproveite para brincar, jogar e se exercitar. Convide seus irmãos, familiares para participar das atividades.

Até mais, beijos e abraços.