



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: UME Pe. Lúcio Floro

ANO: COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: Daniela Lopes de A. Sabor Gonzalves

PERÍODO DE 14/09/2020 a 25/09/2020

Data	Campo de experiência	Atividade
18/09	Ginástica	<p>Atividade proposta terá o objetivo de desenvolver consciência corporal e flexibilidade. São exercícios de alongamento corporal e respiração, muito usados na iniciação do Yoga.</p> <p>O Yoga é uma prática que tem como objetivo trabalhar o corpo e a mente de forma interligada, com exercícios que auxiliam para o controle do estresse, ansiedade, dores no corpo e na coluna, além de melhorar o equilíbrio e promover a sensação de bem estar e a disposição.</p> <p>Os alunos deverão reproduzir alguns movimentos e posturas orientadas via vídeo.</p>
25/09	Dança	<p>Dançar é muito mais do que puro divertimento. Durante a dança a pessoa trabalha a musculatura, fortalecendo-a, estimula a coordenação motora,</p>

	<p>flexibilidade, postura, tem maior consciência corporal e noções de espaço. Nesta atividade as crianças devem experimentar e reproduzir os elementos da dança (ritmo, espaço e gestos, seguindo as orientações da música: tchutchuê tchutchuê (será enviada via WhatsApp, no grupo da turma)</p>
--	--