



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: OLAVO BILAC

ANO: 4ºA,B,C,D COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR(ES): Carolina

PERÍODO DE 28/09/2020 à 09/10/2020

Oiiiiiii!!! Tudo bem com vocês? Queria muito conhecê-los pessoalmente, mas enquanto isso não acontece, vamos tentando fazer as aulas por aqui, né? Continuem se cuidando!!!

Equilíbrio é a palavra-chave para tudo na vida: qualquer coisa em excesso pode fazer mal, e a falta também é um sinal de risco. Quando o assunto é o corpo humano, o equilíbrio é a base para a realização correta de qualquer movimento. Para conseguir desempenhar uma atividade física, o indivíduo precisa, primeiramente, ser capaz de resistir às forças da gravidade. Só depois poderá trabalhar para fortalecer os músculos ou aperfeiçoar outras regiões do corpo. Agora, vamos brincar de equilíbrio?

ATIVIDADE 5

1. Primeiro, pegue sapatos ou chinelos e faça um caminho com eles. Andem por cima deles com os dois braços abertos, olhando para frente e depois faça o mesmo, de costas



De frente



De costas

2. Pegue 2 objetos da sua casa que não quebre, exemplo: livros, potes, sapatos, lápis, borracha e etc... e faça o que se pede:

a) Coloque um objeto na cabeça e outro na mão direita, ande um pouquinho.

b) Coloque um objeto na cabeça, outro na perna esquerda e levante a perna, fique parado no lugar e tente se equilibrar.

Tire uma foto bem linda e mande no meu e-mail

professoracaroleducacaofisica@gmail.com

Boa aula e uma ótima semana!!