PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: OLAVO BILAC

ANO: 5°A,B,C,D COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR(ES): Carolina

PERÍODO DE 28/09/2020 à 09/10/2020

Oiiiii!!! 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!!