

Roteiro de Estudos - Mário de Almeida Alcântara

Nome do professor: Igor Cunha

Disciplina: Educação física

Ano: 6° ao 9°

Objetivos: Experimentar e fruir exercícios físicos; experimentar e fruir jogos e brincadeiras.

Semana 16/02 a 22/02 – Desafio do Polichinelo

Polichinelo é um exercício físico, usado principalmente para aquecer os músculos dos braços e pernas. Exercício que exige uma certa coordenação motora e envolve movimentos dos membros superiores e inferiores.

A pessoa inicialmente fica na posição ereta, ou seja, com as pernas totalmente fechadas e com as mãos coladas nas coxas, depois, com saltos no mesmo lugar e com movimentos sincronizados de braços e pernas, seguindo os seguintes passos: com um pulo, abre-se



as pernas, levanta-se os braços acima da cabeça ao máximo tocando uma mão na outra e abaixa-os fechando as pernas e tocando as mãos novamente nas coxas, voltando a posição inicial e, assim, faz-se repetidas vezes.

A proposta de aula desta semana, é desafiar todas as pessoas aí onde você mora. Para isso, acesse o link

<https://www.youtube.com/watch?v=QUiPw6wT9cY> ,

veja o vídeo, tente fazer o desafio e depois responda:

- 1 – Quais pessoas participaram do desafio?
- 2 - Vocês conseguiram fazer todos os níveis do desafio?
- 3- O último desafio é cronometrar 1 minuto, e ver quem faz mais polichinelos (tradicionais) neste tempo. Escreva quem foram as pessoas e a quantidade de polichinelos feita.

Semana 23/02 a 28/02 – Jogos de tabuleiro

Os jogos de tabuleiro utilizam de superfícies planas e pré marcadas de acordo com cada regra específica de cada jogo. Os jogos podem ter por base estratégia, sorte, ou uma mistura dos dois.

Jogos de tabuleiro não são apenas uma alternativa de lazer. Sua prática incentiva a capacidade de memória, ajudam a desenvolver o raciocínio lógico e abstrato.



Esta semana trabalharemos com o jogo “Pedra, papel e tesoura”.

Material necessário: Folha sulfite, régua, caneta e tampinhas.

Instruções: Desenha uma linha reta na vertical até a metade da folha, faça uma linha reta horizontal no meio da folha e uma linha reta na outra extremidade.

Modo de jogar: Com suas tampinhas posicionadas, uma em cada extremidade da folha, os participantes ficarão um de frente ao outro, ao mesmo tempo colocarão as mãos para frente, representando um dos gestos escolhidos (Pedra, papel e tesoura). O vencedor da rodada avança para a próxima bolinha que será marcada nas junções das linhas, deve-se repetir até que um dos participantes chegue à posição inicial de seu adversário.

Observações: O perdedor da rodada deve voltar para a posição inicial.



