

ROTEIRO DE ESTUDOS/ATIVIDADES

UME Dr. Fernando Costa

3ºs A,B,C,D/4ºs A,B,C/5ºs A/B/C/D- Educação Física

Professora: Josélia Alves de Souza Silveira

Período: 22/02/2021 à 05/03/2021

Nome: _____ n° _____ classe _____

Olá queridos alunos, espero que todos estejam bem.

Nesse roteiro vamos tratar dos temas:

Atividade 1) Orientação dos protocolos de saúde

O distanciamento social é uma das medidas mais importantes e eficaz para reduzir o avanço da pandemia da Covid-19. Precisamos nos conscientizar da gravidade dessa situação, todos tem que fazer sua parte, reforçando os cuidados com a saúde

Usar máscara Manter distância Evite aglomeração



Não compartilhe material



Higienização



Atividade 2) Atividade física : essencial em tempo de pandemia.

A atividade física é fundamental para a saúde do corpo e da mente , principalmente neste momento de enfrentamento à Pandemia. Manter a rotina da prática regular de atividade física pode oferecer benefícios psicológicos, como promover a sensação de bem-estar.

Proposta de atividade física para fazer em casa

1) Alongamento

2)Pular Corda



Orientações: Fazer as atividades propostas 2 vezes na semana , alternando os dias (Exemplo : terça e quinta).

1) Alongamento (15 segundos cada movimento); 2) Pular corda (20 segundos)

Registrar as perguntas e respostas em uma folha ou no caderno , e entregar para professora.

1)O que você sentiu após realizar as atividades: Alongamento e Pular corda.

2)Quais atividades físicas que você praticou durante as férias?

3)Quais os cuidados com a saúde , que devemos ter em tempo de pandemia?

Habilidade da BNCC: EF45EF08B

Abraços e se cuidem!