

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

U.M.E. BARÃO DO RIO BRANCO

ANO: 2021.

Componente Curricular: 1º à 4º Anos – Ed. Física.

PROFESSOR: Antonio Falco Rodrigues.

PERÍODO: 01 à 12/03/2021.

AULA 1: AGILIDADE & RESISTÊNCIA



Com a utilização de um balde e bichinhos de pelúcia (ou outros brinquedos disponíveis) o objetivo é guardar os brinquedos com a maior velocidade possível, dentro da ordem da fileira.

Como fazer: monte uma fileira com as pelúcias, tendo em uma das pontas o balde. A criança deverá seguir a ordem da fileira. Maiores informações no link:

https://www.youtube.com/watch?v=qK1PsMNoOwM&feature=youtu.be&ab_channel=FalcoZavar%C3%A9

Além de um ótimo exercício, a criança será incentivada a guardar sua bagunça, de forma divertida.

AULA 2: VELOCIDADE & AGILIDADE.

Para esta atividade serão necessários os mesmos elementos utilizados na **aula 1**, somado a um balão de encher - as famosas *bexigas* - de qualquer cor e tamanho.



O objetivo é lançar o balão bem alto e durante sua queda, pegar as pelúcias individualmente, guardá-las no balde, com a maior velocidade possível.

O vídeo com maiores informações pode ser acessado pelo seguinte link:

https://www.youtube.com/watch?v=xt228RO6gb0&feature=youtu.be&ab_channel=FalcoZavar%C3%A9