

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: 15 à 26/03/2021.

AULA 1: MINICIRCUITO.



Os alunos exercitarão: coordenação motora, força e flexibilidade. A ideia é ordenar quatro exercícios em sequência, com 10 repetições de cada um.

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

https://www.youtube.com/watch?v=O5mkUI54w6I&feature=youtu.be&ab_channel=FalcoZavar%C3%A9

AULA 2 – EXERCÍCIOS COMBINADOS.



O objetivo desta atividade é desenvolver a lateralidade, equilíbrio, força e velocidade da criança.

Como fazer: marque o chão com uma fita, corda ou qualquer forma – onde a criança deverá executar sequencialmente quatro exercícios, conforme descrição no link a seguir:

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

[v=AFxFEA_E_Ug&feature=youtu.be&ab_channel=FalcoZavar%C3%A9](https://www.youtube.com/watch?v=AFxFEA_E_Ug&feature=youtu.be&ab_channel=FalcoZavar%C3%A9)

Cada tarefa será feita em **3 repetições**.