

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: Colégio Santista

ANO: 2º Ano

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: VERÔNICA A ALMEIDA

PERÍODO DE 16/03/2021 a 29/03/2021



ATIVIDADE 5 – AQUECIMENTO E ALONGAMENTO

Conhecendo a Ginástica Geral: “(...) reúne as práticas corporais que têm como elemento organizador a exploração das possibilidades acrobáticas e expressivas do corpo, a interação social, o compartilhamento do aprendizado e a não competitividade(...)”. Nesta atividade vamos trabalhar e ativar membros superiores, inferiores e vários planos: alto (acima da cabeça), médio (na altura da cintura) e baixo (abaixo da cintura). Observem as partes do corpo e percebam os músculos, os ossos e as articulações que são responsáveis pelo movimento do corpo porque unem dois ou mais ossos.

ASSITA O VÍDEO E DIVIRTA-SE EM FAMÍLIA

<https://youtu.be/PHAhmViCT1A>

ENVIE FOTO OU VÍDEO NO GRUPO DOS ESPECIALISTAS



ATIVIDADE 6 – AQUECIMENTO E ALONGAMENTO

A coordenação Motora é (...) a capacidade de usar de forma mais eficiente os músculos esqueléticos, resultando em uma ação mais eficiente fazendo com que a criança domine o corpo no espaço, controlando os movimentos através de equilíbrio, lateralidade e força. Na sequência das atividades introduzimos elementos básicos da ginástica, como saltos e giros.

ASSISTAM O VÍDEO E DIVIRTAM-SE EM FAMÍLIA

<https://youtu.be/xZP4IJupKd0>



<https://youtu.be/7KmCgKQTPZ4>



ENVIE FOTO OU VÍDEO NO GRUPO DOS ESPECIALISTAS