

**ANO: 1º ANO**

**COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física**

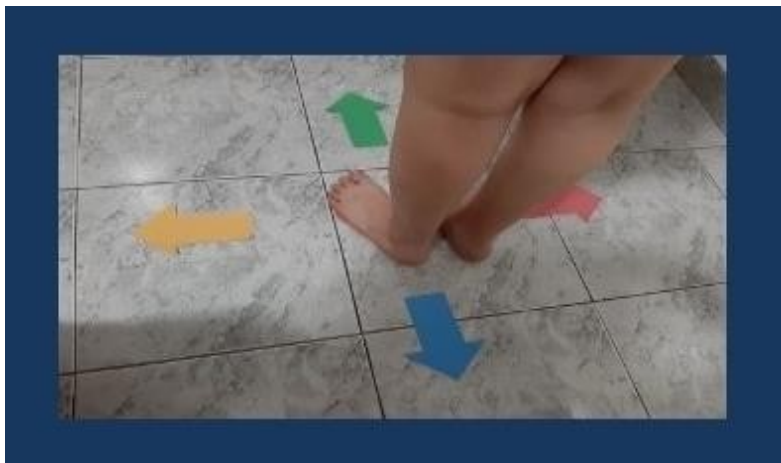
**PROFESSOR: Luiz Carlos Lopes da Silva Júnior**

**PERÍODO DE 15 a 26 de março.**

**UME: Therezinha de Jesus Siqueira Pimentel.**

### **ROTEIRO DE ESTUDOS**

| <b>ATIVIDADE</b>                                                               | <b>ORIENTAÇÃO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1º EXECUTAR INICIALMENTE A SEQUÊNCIA DE AQUECIMENTOS                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2º EXECUTAR UMA DAS ATIVIDADES DE AQUECIMENTO PROPOSTO NA AULA DE AQUECIMENTO. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 3º GINÁSTICA GERAL                                                             | <p><b>Jogo das setas</b></p> <p>Nossa atividade da semana é um jogo que auxilia o desenvolvimento da lateralidade e atenção.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Desenhe quatro setas no chão ou em papel; Cole as setas no chão com fita adesiva;</li><li>A criança deve ficar no meio das setas</li><li>Ao final de cada nível há um desafio a ser cumprido;</li><li>Em alguns momentos você deverá girar no lugar;</li></ul> <p><b>Preste muita atenção e divirta-se!</b></p> <p><b>Assista ao vídeo para realizar a atividade.</b><br/><a href="https://youtu.be/Unar5YnDARE">https://youtu.be/Unar5YnDARE</a></p> <p>Durante este período de aulas híbridas, realize atividades físicas diariamente, usando os espaços disponíveis dentro de casa ou no quintal, tomando os devidos cuidados para evitar acidentes. Ao usar material que perfura ou corte é necessário o acompanhamento de um adulto.</p> |



**Assista o vídeo para fazer o alongamento, aquecimento e exercícios de ginástica.**

<https://www.youtube.com/watch?v=2k-jvTVoNZ4&t=33s>

| ATIVIDADE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ORIENTAÇÃO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1º EXECUTAR INICIALMENTE A SEQUÊNCIA DE UM DOS ALONGAMENTOS DA PRIMEIRA AULA.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2º EXECUTAR UMA DAS ATIVIDADES DE AQUECIMENTO PROPOSTO NA AULA DE AQUECIMENTO.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p data-bbox="165 335 504 367">3º GINÁSTICA GERAL</p>  <p data-bbox="165 1109 1041 1173"><b>Assista o vídeo para fazer o alongamento, aquecimento e exercícios de ginástica.</b></p> <p data-bbox="165 1236 1041 1268"><a href="https://www.youtube.com/watch?v=2k-jvTVoNZ4&amp;t=33s">https://www.youtube.com/watch?v=2k-jvTVoNZ4&amp;t=33s</a></p> | <p data-bbox="1081 335 1444 367"><b>Linha do Equilíbrio</b></p> <p data-bbox="1081 367 2045 430">Nossa atividade da semana é uma atividade que auxilia o desenvolvimento do equilíbrio.</p> <p data-bbox="1081 462 1288 494">Orientação</p> <p data-bbox="1153 526 2045 630">  Cole uma fita adesiva no piso com aproximadamente 3m;  Ao final de cada nível há um desafio a ser cumprido; </p> <p data-bbox="1310 662 1937 694"><b>Preste muita atenção e divirta-se!</b></p> <p data-bbox="1153 726 1937 758"><b>Assista ao vídeo para realizar a atividade.</b></p> <p data-bbox="1081 758 1870 790"><a href="https://www.youtube.com/watch?v=5mKcXzzUWCU">https://www.youtube.com/watch?v=5mKcXzzUWCU</a></p> <p data-bbox="1081 821 2045 1045">Durante este período de aulas híbridas, realize atividades físicas diariamente, usando os espaços disponíveis dentro de casa ou no quintal, tomando os devidos cuidados para evitar acidentes. Ao usar material que perfura ou corte é necessário o acompanhamento de um adulto</p> |