

ANO: 1º ao 5º ANO  
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROFESSOR: FLÁVIO ALVES MARVEJOL  
PERÍODO DE 29.03 a 31.03

**ROTEIRO DE ESTUDOS**

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>3º GINÁSTICA GERAL</p>   <p>Dúvidas e presença: Watsapp da Educação Física do professor Flávio – (13)982280998 Email: <a href="mailto:marvejol@educa.santos.sp.gov.br">marvejol@educa.santos.sp.gov.br</a></p>	<p><b>Equilíbrio da bexiga</b> Nossa atividade da semana é uma atividade que auxilia o desenvolvimento da coordenação motora e deslocamento espaço temporal.</p> <p>Material: Bexigas e pontos de referência (Fita, balde, qualquer objeto).</p> <p>Orientação</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ 1- Coloque a bexiga na testa e a equilibre sem usar as mãos;</li> <li>✚ 2- Equilibre na mão esquerda com a palma voltada para baixo;</li> <li>✚ 3- Equilibre na mão direita com a palma voltada para baixo</li> <li>✚ Deslocar equilibrando-a do ponto de partida que deverá ter aproximadamente 3 metros até o ponto final sem deixar cair.</li> </ul> <p><b>Preste muita atenção e divirta-se!</b></p> <p><b>Assista ao vídeo para realizar a atividade.</b> <a href="https://youtu.be/zJ8HTfX_pQ">https://youtu.be/zJ8HTfX_pQ</a></p>