

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: Colégio Santista

ANO: 1º Ano

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: VERÔNICA A ALMEIDA

PERÍODO DE 30/03/2021 a 12/04/2021



ATIVIDADE 7 – COORDENAÇÃO MOTORA

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 (...).

NESTA ATIVIDADE PODEMOS UTILIZAR GIZ, CORDA, PANOS E OBJETOS COM AS CORES PRIMÁRIAS. MONTAMOS UM CIRCUITO COM 3 OU 4 CORES ONDE A CRIANÇA ANDE EQUILIBRANDO NA LINHA E NA COR CERTA COM UM OBJETO DA MESMA COR LEVANDO PARA O OUTRO LADO. PODEMOS UTILIZAR 3 OBJETOS PARA 3 CAMINHADAS E MARCAMOS O TEMPO GASTO PARA CUMPRIR O DESAFIO.

DIVIRTAM-SE EM FAMÍLIA



ENVIE FOTO OU VÍDEO NO GRUPO DOS ESPECIALISTAS



ATIVIDADE 8 – COORDENAÇÃO MOTORA

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 (...). NESTA ATIVIDADE PODEMOS UTILIZAR GIZ, BAMBOLÊS OU PANOS. DESAFIAMOS A CRIANÇA USANDO SUA IMAGINAÇÃO MONTANDO UM CIRCUITO COM VÁRIOS CÍRCULOS NO CHÃO COMO PEDRAS NUM LAGO. NESTE LAGO A CRIANÇA PRECISA SALTAR NAS PEDRAS PARA NÃO CAIR NA ÁGUA E CHEGAR AO OUTRO LADO A SALVO. PARA ESTIMULAR A PARTICIPAÇÃO PODEMOS COLOCAR BRINQUEDOS OU AMIGOS DO OUTRO LADO PARA SEREM SALVOS. MUITO IMPORTANTE DESENVOLVER VALORES DE COOPERAÇÃO E AMIZADE. DIVIRTAM-SE



ENVIE FOTO OU VÍDEO NO GRUPO DOS ESPECIALISTAS