

**ANO: 1º ANO**

**COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física**

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

**PERÍODO DE 29 de março a 09 de abril.**

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

### ROTEIRO DE ESTUDOS

ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
1º EXECUTAR INICIALMENTE A SEQUÊNCIA DE ALONGAMENTOS	
2º EXECUTAR UMA DAS ATIVIDADES DE AQUECIMENTO PROPOSTO NA AULA DE AQUECIMENTO.	
<p>3º GINÁSTICA GERAL</p>   <p>Assista o vídeo para fazer o alongamento, aquecimento e exercícios de ginástica. <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>Equilíbrio da bexiga 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> <ol 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> </ol> <p>Deslocar equilibrando-a do ponto de partida que deverá ter aproximadamente 3 metros até o ponto final sem deixar cair. 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> <p><b>Assista ao vídeo para realizar a atividade.</b> <a href="https://youtu.be/zJ8HTfX_pQ">https://youtu.be/zJ8HTfX_pQ</a></p>

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="165 341 501 368">3º GINÁSTICA GERAL</p> 	<p data-bbox="1084 341 1487 368"><b>Navegando com tubarões</b></p> <p data-bbox="1084 373 2045 469">Nossa atividade da semana é uma atividade que auxilia o desenvolvimento da lateralidade, equilíbrio e velocidade de reação.</p> <p data-bbox="1084 501 1279 528">Orientação</p> <p data-bbox="1084 564 2045 660">Vamos precisar demarcar uma área para ser nosso navio, pode ser um pequeno tapete, um bambolê, ou marcar com giz ou fita;</p> <p data-bbox="1084 665 2045 804">Aos comandos do capitão devem realizar os movimentos pedidos no vídeo que são, "terra a vista", "navegando" e "tubarão". Ao comando tubarão devem pular para dentro do navio.</p> <p data-bbox="1330 836 1928 863" style="text-align: center;"><b>Preste muita atenção e divirta-se!</b></p> <p data-bbox="1151 948 1921 975" style="text-align: center;"><b>Assista ao vídeo para realizar a atividade.</b></p> <p data-bbox="1084 979 1861 1007" style="text-align: center;"><a href="https://www.youtube.com/watch?v=5mKcXzzUWCU">https://www.youtube.com/watch?v=5mKcXzzUWCU</a></p> <p data-bbox="1084 1171 2045 1378">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>