

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: COLÉGIO SANTISTA

ANO: 1º Ano

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: VERÔNICA A ALMEIDA

PERÍODO DE 13/04/2021 a 26/04/2021



ATIVIDADE 9 – 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 CORDA, PANO, LENÇOL DE SOLTEIRO, FIO OU ALGO QUE SIRVA PARA PULAR, MAS SEM OFERECER RISCO DE MACHUCAR. O DESAFIO É PULAR CORDA QUANTAS VEZES POSSÍVEL SEM ERRAR. AS VARIAÇÕES PODEM SER: PULAR COM OS PÉS UNIDOS, PÉS SEPARADOS, DE COSTAS E COM ALGUÉM BATENDO PARA VOCÊ. DIVIRTA-SE EM FAMÍLIA.



ENVIE FOTO OU VÍDEO NO GRUPO DOS ESPECIALISTAS



ATIVIDADE 10 - LATERALIDADE

A LATERALIDADE (...) OCORRE QUANDO SE VERIFICA O DOMÍNIO DE UM LADO DO CORPO SOBRE O OUTRO, PORTANTO A ESFERA MOTORA DA PARTE ESQUERDA OU DA DIREITA TEM ASCENDÊNCIA EM RELAÇÃO À OUTRA (...). NESTA ATIVIDADE DESAFIO VOCÊS LOCALIZAREM SEU CORPO NO JOGO TWISTER COMO NA FIGURA ABAIXO. DESENHE OS CÍRCULOS E AS CORES COMO PUDEREM NO CHÃO. CASO NÃO TENHAM GIZ ESCREVAM OS NOMES DAS CORES NUMA FOLHA. O OBJETIVO É USAR MÃO DIREITA E ESQUERDA, PÉ DIREITO E ESQUERDO. POR EXEMPLO: COLOCAR MÃO DIREITA NO CÍRCULO AZUL E PÉ ESQUERDO NO AMARELO E ASSIM POR DIANTE. A BRINCADEIRA TERMINA QUANDO VOCÊ DESEQUILIBRA OU NÃO CONSEGUI FAZER O MOVIMENTO. DIVIRTAM-SE



ENVIE FOTO OU VÍDEO NO GRUPO DOS ESPECIALISTAS