

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: WALDEMAR VALLE MARTINS

ANO: 1º, 2º, 3º E 4º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR(ES): JANAINA MELQUES FERNANDES

PERÍODO DE 12/04/2021 a 23/ 04/2021

AULA 11 - DESAFIO DO EQUILÍBRIO - FASE 1.

NÓS JÁ EXPERIMENTAMOS EQUILIBRAR A BOLA E UMA GARRAFA DE ÁGUA. OS DOIS EXERCÍCIOS AJUDARAM A DESENVOLVER A HABILIDADE DE EQUILIBRAR. AGORA VOCÊS JÁ ESTÃO PRONTOS PARA UM DESAFIO. VAMOS COMEÇAR COM O EQUILÍBRIO DE UM OBJETO NA CABEÇA. ESCOLHA UM OBJETO E CAMINHE DURANTE 10 SEGUNDOS COM ELE NA CABEÇA SEM DEIXAR CAIR! QUE OBJETO VOCÊ ESCOLHEU? CONSEGUIU REALIZAR O DESAFIO? FOI FÁCIL OU DIFÍCIL? TIRE UMA FOTO, FAÇA UM VÍDEO OU ESCREVA PARA CONTAR COMO FOI A FASE 1 DO DESAFIO . ENVIE-ME PELO GOOGLE CLASSROOM OU PELO FACEBOOK. DEIXO ALGUMAS IMAGENS PARA INSPIRAÇÃO:



AULA 12 - DESAFIO DO EQUILÍBRIO - FASE 2.

NESTA FASE VAMOS EQUILIBRAR COM O NOSSO PRÓPRIO CORPO. QUANTO TEMPO VOCÊ CONSEGUE FICAR EQUILIBRADO NUM PÉ SÓ? MAIS DE 30 SEGUNDOS? MAIS DE UM MINUTO? VOCÊ SABE QUAL É O SEGREDO PARA SE MANTER EQUILIBRADO? FAÇA O DESAFIO, TIRE UMA FOTO, FAÇA UM VÍDEO OU ME CONTE COMO FOI A EXPERIÊNCIA. ENVIE-ME PELO GOOGLE CLASSROOM OU PELO FACEBOOK. PARA REFERÊNCIA DA POSIÇÃO DE EQUILÍBRIO, SEGUIE IMAGEM:



NOVIDADE: AULAS SEMANAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO VIVO!

AGORA VOCÊ PODE FAZER AULA COM A PROFESSORA JANAINA AO VIVO.
TODA TERÇA FEIRA ÀS 9H30 ATÉ 10H15 NO GOOGLE MEET.

LINK DA VIDEOCHAMADA: <https://meet.google.com/dea-dvod-ptp>

PARA AUXÍLIO NA REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES E ACESSO AO GOOGLE
MEET ENTRE EM CONTATO PELO FACEBOOK: JANAINA MELQUES FERNANDES;

