

**ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES**

**UME: GOTA DE LEITE**

**ANO: 2º ANO**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PROFESSOR: FLÁVIO ALVES MARVEJOL**

**PERÍODO DE 17 A 28 DE MAIO**

| <b>DATA</b>                  | <b>ATIVIDADE/ORIENTAÇÃO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>17/05<br/>a<br/>21/05</b> | <p>1- Escolha uma atividade das séries de alongamentos já realizados em outras aulas.</p> <p>2- Escolha uma atividade das séries de aquecimentos já realizados em outras aulas.</p> <p><b>3- Jogos e brincadeiras - Tampinha no copo</b></p> <p>Esta atividade irá ajudar a desenvolver a atenção e coordenação motora fina.</p> <p>Material necessário: cinco copos de plástico e uma tampinha.</p> <p>Modo de realizar: Alinhar os copos lateralmente a uma distância de 10 cm um do outro. No primeiro copo deverá ser colocada uma tampinha. A atividade será com uma das mãos. Pegar o copo com a tampinha e despejar a tampinha no copo mais próximo e, assim, sucessivamente até chegar no último copo, em seguida, trocar de mão e recomeçar novamente. A tampinha não poderá cair fora</p> |

dos copos. Repita esta atividade por 3 vezes.

Assista ao vídeo para compreender como realizar a atividade, acessando o link <https://youtu.be/eQpyQBFuZpA>

#### **4- Jogos e brincadeiras - Lançamento de tampinhas no copo**

Esta atividade irá ajudar a desenvolver a agilidade, atenção e coordenação motora.

Material necessário: 5 a 6 copos de plástico e a mesma quantidade de tampinhas. Cada tampinha em cima de cada um dos copos.

O aluno deverá pegar um copo de cada vez com a tampinha em cima e, em um movimento, a tampinha deverá ser arremessada para cima. Virar a boca do copo para cima simultaneamente e encaixar no seu interior. As tampinhas que não se encaixarem deverão ser posicionadas novamente e uma nova tentativa será realizada até que todas as tampinhas estejam dentro dos copos.

Assista ao vídeo para compreender como realizar a atividade, acessando o link <https://youtu.be/2lAR0xnCHDM>

| DATA                                             | ATIVIDADE/ORIENTAÇÃO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>24/05</b></p> <p>a</p> <p><b>28/05</b></p> | <p>1- Escolha uma atividade das séries de alongamentos já realizados em outras aulas.</p> <p>2- Escolha uma atividade das séries de aquecimentos já realizados em outras aulas.</p> <p><b>3- Jogos e brincadeiras - Tampinha no copo</b></p> <p>Esta atividade irá ajudar a desenvolver a coordenação motora fina.</p> <p>Material necessário: 50 cm de fita adesiva larga e, aproximadamente, 10 tampinhas de garrafas pet.</p> <p>Modo de realizar: Pegue a fita adesiva e fixe suas pontas em algum objeto, como duas cadeiras, de modo que ela fique esticada e, em seguida, o aluno deverá pegar uma tampinha de cada vez e colocar sobre a fita formando uma ponte sem que as tampinhas caiam.</p> <p>Preste muita atenção e divirta-se!</p> <p>Assista ao vídeo para compreender como realizar a atividade, acessando o link</p> <p><a href="https://youtu.be/loKWNbEspV8">https://youtu.be/loKWNbEspV8</a></p> <p><b>4- Jogos e brincadeiras - Tênis de bexiga</b></p> <p>Esta atividade irá ajudar a desenvolver a agilidade, atenção e coordenação motora.</p> <p>Material necessário: 2 pratos descartáveis, 2 palitos de picolé, 1 bexiga, 1 pedaço de barbante de 1,50 cm e fita adesiva.</p> <p>Instruções: Fixe o palito no prato descartável com a fita adesiva formando uma raquete. Faça 2 raquetes, prenda o barbante</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>em dois locais como cadeiras dividindo dois campos e encha a bexiga.</p> <p>Modo de realizar: O jogo se inicia com um jogador de cada lado do barbante golpeando a bexiga para que passe por cima do barbante e caia no campo adversário. O outro jogador deverá golpear a bexiga de volta. Marcará ponto aquele que conseguir fazer a bexiga cair no piso adversário. Vencerá o jogo aquele que conseguir marcar 5 pontos.</p> <p>Assista ao vídeo para compreender como realizar a atividade, acessando o link <a href="https://youtu.be/4pDaanzSH50">https://youtu.be/4pDaanzSH50</a></p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|