

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: GOTA DE LEITE

ANO: 5º ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: FLÁVIO ALVES MARVEJOL

PERÍODO DE 17 A 28 DE MAIO

DATA	ATIVIDADE/ORIENTAÇÃO
17/05 a 21/05	1- Escolha uma atividade das séries de alongamentos já realizados em outras aulas. 2- Escolha uma atividade das séries de aquecimentos já realizados em outras aulas. 3- Jogos e brincadeiras - Tampinha no copo Esta atividade irá ajudar a desenvolver a atenção e coordenação motora fina. Material necessário: cinco copos de plástico e uma tampinha. 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

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
24/05 a 28/05	1- Escolha uma atividade das séries de alongamentos já realizados em outras aulas. 2- Escolha uma atividade das séries de aquecimentos já realizados em outras aulas. 3- Jogos e brincadeiras - Tampinha no copo Esta atividade irá ajudar a desenvolver a coordenação motora fina. Material necessário: 50 cm de fita adesiva larga e, aproximadamente, 10 tampinhas de garrafas pet. 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. Preste muita atenção e divirta-se! Assista ao vídeo para compreender como realizar a atividade, acessando o link https://youtu.be/loKWNbEspV8 4- Jogos e brincadeiras - Tênis de bexiga Esta atividade irá ajudar a desenvolver a agilidade, atenção e coordenação motora. Material necessário: 2 pratos descartáveis, 2 palitos de picolé, 1 bexiga, 1 pedaço de barbante de 1,50 cm e fita adesiva. Instruções: Fixe o palito no prato descartável com a fita adesiva formando uma raquete. Faça 2 raquetes, prenda o barbante

	em dois locais como cadeiras dividindo dois campos e encha a bexiga. 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. Assista ao vídeo para compreender como realizar a atividade, acessando o link https://youtu.be/4pDaanzSH50
--	---