

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: COLÉGIO SANTISTA

ANO: 3ºANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: ADRIANA RIBEIRO PAES

PERÍODO DE 07/06/2021 a 21/06/2021

JOGOS DE MEMÓRIA E RACIOCÍNIO

ATIVIDADE 1:

JOGO DOS PONTINHOS:

Material:

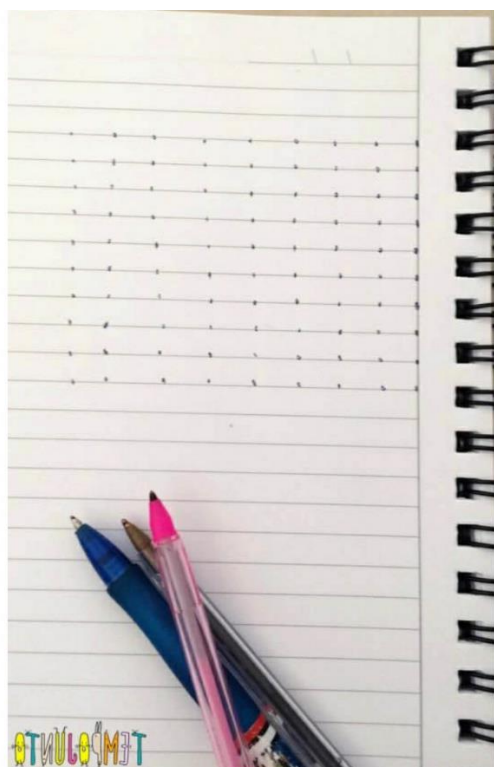
-folha de caderno
-3 canetas de
cores diferentes



Preparação do jogo:

Faça fileiras de pontinhos utilizando as linhas na folha. Use uma das canetas para isso. A ideia é formar um quadrado ou um retângulo com essas fileiras de pontinhos. O tamanho desse quadrado vai depender do tamanho do interesse da criança. Muito grande pode se tornar chato, mas muito pequeno se torna mais chato ainda. O ideal é um 10×10.

ASSIM:



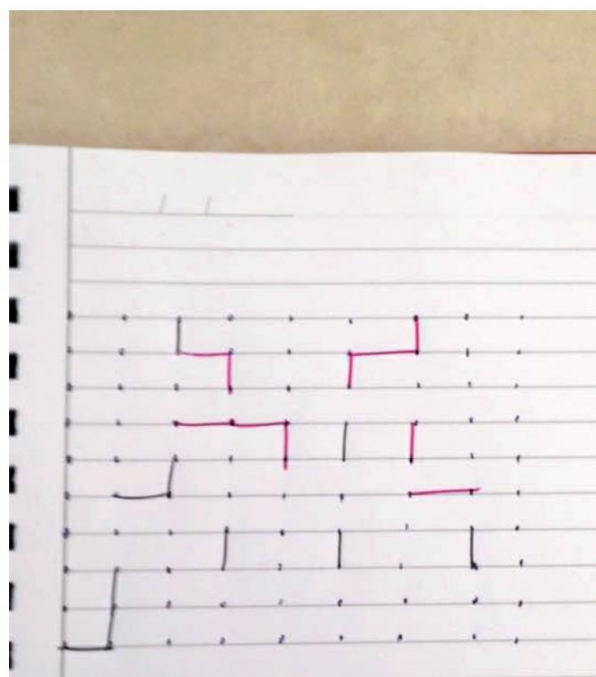
Como jogar:

Cada um escolhe uma cor de caneta diferente.

Aqui vou usar rosa e preto.

Escolhe alguém para começar. Cada jogador vai ter que unir dois pontos.

Esses pontos precisam que ser vizinhos e só pode ligar na horizontal ou na vertical.



OBJETIVO:

Quando você consegue unir os quatro lados e fechar um quadrado você ganha um ponto. O objetivo do jogo é quem consegue fechar mais quadrados. Só que aí entra a estratégia de não sair tentando fechar os quadrados na hora. Isso porque se você ligar os pontos e ficar faltando apenas o quarto lado do quadrado para ser fechado, quem fecha é o adversário e ele ganha o ponto.



NO FINAL GANHA QUEM CONSEGUIR FECHAR MAIS QUADRADINHOS, OUTRA FORMA DE MARCAR O SEU QUADRADO É COLOCAR A LETRA INICIAL DO SEU NOME.

SE AINDA HOUVEREM DÚVIDAS ACESSEM O LINK ABAIXO:

<https://youtu.be/QuSr7cwcwog>



As capacidades físicas básicas são atributos treináveis, ou seja, qualidades motoras que podem ser melhoradas por meio de treinamento. São elas: agilidade, velocidade, flexibilidade, equilíbrio, resistência, força e coordenação motora (destreza).

Neste primeiro módulo, abordaremos três delas.

A **agilidade** é a capacidade física que permite a um indivíduo mudar a direção do corpo ou a posição dele no menor tempo possível, sem perder a eficiência do movimento.

A **velocidade** é a capacidade física que permite realizar movimentos no menor tempo possível.

A **flexibilidade** é a capacidade física que permite a uma pessoa executar movimentos com grande amplitude articular em determinado exercício, sem se lesionar.

ATIVIDADE 2:

EXERCÍCIOS DE FLEXIBILIDADE

TAREFA PRÁTICA:



VOCÊS DEVARÃO SENTAR-SE EM UMA CADEIRA E EXECUTAR OS MOVIMENTOS DESCRITOS ACIMA.

**Fotos
PFVR**



MojiPop

AGUARDAREI AS FOTOS NO GRUPO DE ESPECIALISTAS.