

ANO: 2ºANO

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR: LUIZ CARLOS LOPES DA SILVA JÚNIOR

PERÍODO DE 14 a 30 de junho.

ROTEIRO DE ESTUDOS

ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
1º EXECUTAR INICIALMENTE A SEQUÊNCIA DE UM DOS ALONGAMENTOS DA PRIMEIRA AULA.	
2º EXECUTAR UMA DAS ATIVIDADES DE AQUECIMENTO PROPOSTO NA AULA DE AQUECIMENTO.	
3º Danças regionais" 	DANÇAS REGIONAIS E GINASTICA" Essa atividade auxilia a coordenação motora e resistência aeróbica. MATERIAL NECESSÁRIO: Apenas espaço para realizar os movimentos. MODO DE REALIZAR: A criança devera seguir como no vídeo. Sempre respeite seus limites, ao sinal de cansaço pare e descanse. Assista ao vídeo para realizar a atividade. https://www.youtube.com/watch?v=J1uR-5X3q98&t=297s

whatsapp do professor 99737-7300 para enviar a participação.

E-mail: luizcarloslopesdasilvajunior@gmail.com

4º Ginástica.



whatsapp do professor 99737-7300 para enviar a participação.
E-mail: luizcarloslopesdasilvajunior@gmail.com

"EXERCÍCIOS DE GINÁSTICA COM A MAMÃE"

MATERIAL:

- Espaço para realizar os movimentos e um tapete ou colchonete para apoiar no chão..

INSTRUÇÕES:

- A criança deveria seguir como no vídeo.
Sempre respeite seus limites, ao sinal de cansaço pare e descanse..

Assista ao vídeo para realizar a atividade.

<https://www.youtube.com/watch?v=2k-jyTVoNZ4>