

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

U.M.E. BARÃO DO RIO BRANCO

ANO: 2021.

Componente Curricular: 1º à 4º Anos – Ed. Física.

PROFESSOR: Antonio Falco Rodrigues.

PERÍODO: 26/07 a 05/08/2021

AULA 1:



Atividade Proposta: Com ajuda de um responsável - utilizando materiais disponíveis em casa (caixa de papelão, tapete, saco de pano, por exemplo) - o objetivo é realizar exercícios de fortalecimento dos membros superiores/braços, conforme o vídeo disponível no YouTube: <https://youtu.be/uX-StDqfuYo>

AULA 2:



Atividade Proposta: Com base nos ensinamentos da AULA 1, dê asas à imaginação e elabore uma atividade esportiva, utilizando materiais

disponíveis em casa. A escolha do material deve ter o acompanhamento de um responsável, assim como a utilização do item. O objetivo é realizar múltiplas atividades físicas, realizadas de forma coordenada, onde poderão ser trabalhadas: (i) lateralidade, (ii) agilidade, (iii) flexibilidade entre outros. Recomenda-se que a atividade sejam leve, divertida e de fácil desempenho por parte do(a) educando(a). Depois, retorne para o professor, na plataforma usual.