

**ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES**

**UME: GOTA DE LEITE**

**ANO: 1º ANO**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PROFESSOR: Carolina e Thalita**

**PERÍODO DE 01 a 17 DE SETEMBRO**

<b>DATA</b>	<b>ATIVIDADE/ORIENTAÇÃO</b>
<b>01/09 a 03/09</b>	<p>1- Escolha uma atividade das séries de <b>alongamentos</b> já realizadas em outras aulas.</p> <p>2- Escolha uma atividade das séries de <b>aquecimentos</b> já realizados em outras aulas.</p> <p><b>3- ATIVIDADE DE EQUILÍBRIO</b></p> <p><b>MATERIAL NECESSÁRIO:</b> sapatos, chinelos.</p> <p><b>COMO FAZER:</b> Você deve fazer um caminho com os sapatos, colocando um na frente do outro. Você vai andar por cima dos sapatos, com os dois braços abertos, tentando se equilibrar.</p> <p><b>ORIENTAÇÕES:</b> Você pode andar de várias maneiras: de frente, de costas, pulando de um pé só.</p> <p>O objetivo da brincadeira é não sair de cima dos sapatos e não colocar os pés no chão.</p>

DATA	ATIVIDADE/ORIENTAÇÃO
<p>09/09 a 17/09</p>	<p>1- Escolha uma atividade das séries de <b>alongamentos</b> já realizadas em outras aulas.</p> <p>2- Escolha uma atividade das séries de <b>aquecimentos</b> já realizados em outras aulas.</p> <p><b>3- ATIVIDADE DE EQUILÍBRIO II</b></p> <p><b>MATERIAL NECESSÁRIO:</b> Pegue 2 objetos da sua casa que não quebre, exemplo: livros, potes, sapatos, lápis, borracha e etc..</p> <p><b>COMO FAZER:</b></p> <p>a) Coloque um objeto na cabeça e outro na mão direita, ande um pouquinho.</p> <p>b) Coloque um objeto na cabeça, outro na perna esquerda e levante a perna, fique parado no lugar e tente se equilibrar.</p> <p><b>. INSTRUÇÕES:</b> O objetivo da atividade é não deixar o objeto cair.</p> <p>Você pode andar com eles, tentando se equilibrar, como também pode ficar parado no lugar e pedir para alguém usar um cronômetro e ver quanto tempo consegue ficar se equilibrando sem o objeto cair</p> <p>Boa aula e uma ótima semana!</p>