

**ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES**

**UME: GOTA DE LEITE**

**ANO: 4º 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 realizadas em outras aulas.</p> <p><b>3- ATIVIDADE DE EQUILÍBRIO</b></p> <p><b>MATERIAL NECESSÁRIO:</b> sapatos, chinelos, livros ou qualquer material que não quebre.</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. Depois, vai colocar um objeto na cabeça (livro) e tentar andar, sem deixar ele cair.</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, não colocar os pés no chão e não deixar o objeto cair.</p>
<b>DATA</b>	<b>ATIVIDADE/ORIENTAÇÃO</b>
<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 realizadas em outras aulas.</p> <p><b>ATIVIDADE DE EQUILÍBRIO II</b></p> <p><b>MATERIAL NECESSÁRIO:</b> cabo de vassoura</p> <p><b>COMO FAZER:</b></p> <p>Coloque o cabo de vassoura nos pés. Ande de um lado para o outro com o calcanhar no chão. Repita o exercício de costas. Depois, faça com o cabo de vassoura em um pé só e ande com a perna levantada, depois, troque de perna.</p> <p><b>INSTRUÇÕES:</b> O objetivo da atividade é não deixar o cabo de vassoura cair.</p> <p><b><u>Equilíbrio</u></b> é a palavra-chave para tudo na vida: qualquer coisa em excesso pode fazer mal, e a falta também é um sinal de risco. Quando o assunto é o corpo humano, o equilíbrio é a base para a realização correta de qualquer movimento.</p> <p>Boa aula e uma ótima semana!</p>