

UME LÚCIO FLORO

ATIVIDADE Nº 15

ANO: 1º TURMAS: A,B

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PERÍODO DE 01/10 a 15/10

PROFESSORA: DANIELA SABOR

TURNOS: MANHÃ

Alongamento

Olá Turminha,

Hoje vocês vamos **ALONGAR**, os alongamentos servem para melhorar a flexibilidade muscular, relaxar o corpo e a mente e quando feitos de maneiras adequadas ele ainda traz os seguintes benefícios para o corpo: Reduzem as lesões, ativam a circulação, deixam o corpo mais solto e leve, corrige a postura e ajuda a coordenação.



Agora mostre no desenho como foi realizar a atividade:

Marque um **X** nos desenhos das posturas em que você sentiu mais dificuldade e um **“círculo”** nos desenhos das posturas em que você sentiu mais facilidade.

Atividade de Educação Física – UME LUCIO FLORO

Profª Daniela Lopes

Amarelinha

Olá Turminha,

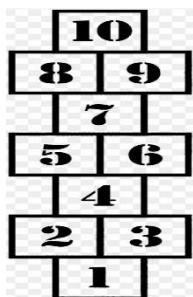
Hoje vocês vamos brincar de Amarelinha, uma brincadeira da nossa cultura popular.

A amarelinha é mais do que uma simples brincadeira, é uma atividade muito rica onde trabalhamos sequência numérica, orientação espacial e equilíbrio, auxiliando na organização do esquema corporal.

Existem várias formas de brincar de amarelinha, mas em tempos de pandemia vamos adaptar esta brincadeira para o nosso espaço, dentro de casa.

Para desenhar a nossa Amarelinha, vocês poderão usar diversos objetos, como pés de meia, sapatos, chinelos, pregadores ou até pedaços de papel.

Este é o desenho de uma amarelinha tradicional:



Este é o desenho de uma amarelinha adaptada com meias:



Na amarelinha tradicional, onde temos um quadradinho vamos pular com um pé só ou com os dois pés juntinhos e onde temos dois quadradinhos separados, vamos pular com os pés afastados, um dentro de cada quadrado.

Na amarelinha adaptada, onde temos uma meia vamos pular com os pés afastados, um de cada lado da meia e onde temos duas meias, vamos pular entre elas com os dois pés juntos ou num pé só.

Fique à vontade para usar sua imaginação e criar novas formas de brincar.



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



Depois de brincar, de ir e voltar várias vezes você vai me contar no verso desta folha como foi brincar de amarelinha. Você conseguiu? Foi fácil ou difícil? Como se sentiu? Pulou de quais formas?

Bom exercício!