

UME GOTA DE LEITE

ANO: 1º ao 5º ANO

PROFESSORES: FLÁVIO ALVES MARVEJOL e LUIZ CARLOS L. JUNIOR

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PERÍODO DE 14 a 25 de setembro.

ROTEIRO DE ESTUDOS

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
<p>14 a 18 de setembro</p>	<p>1º EXECUTAR INICIALMENTE A SEQUÊNCIA DE UM DOS AQUECIMENTOS DA PRIMEIRA AULA. 2º EXECUTAR UMA DAS ATIVIDADES DE AQUECIMENTO PROPOSTO NA AULA DE AQUECIMENTO. 3º <b>ESPORTES DE PRECISÃO:</b></p>  <p><b>Bocha</b></p>  <p><b>Boliche</b></p>	<p><b>Esportes de Precisão</b> : nesses esportes é comparado o desempenho de atingir com um objeto algum tipo de alvo estático ou em movimento. A pontaria é a capacidade mais importante nesses esportes. Exemplos: <b>bocha</b>, croquet, curling, golfe, sinuca, tiro com arco, tiro esportivo, etc.</p> <p><b>Bocha:</b> O objetivo da bocha consiste na marcação de pontos, através do lançamento das bolas, a fim de que elas se aproximem de um ponto, determinado aleatoriamente pelo lançamento de um objeto, o bolim. <b>Assista ao vídeo para compreender melhor.</b> <a href="https://www.gazetadopovo.com.br/videos/como-jogar-bocha/">https://www.gazetadopovo.com.br/videos/como-jogar-bocha/</a></p> <p><b>Boliche:</b> é um <u>desporto</u>, cujo objetivo é derrubar, com uma bola, uma série de pinos alinhados ao fundo de uma pista. Material: uma bola, pode ser de meia, 5 a 10 pinos que podem ser de garrafas pet, posicionar a 3 metros de distância. Regras: 2 ou mais jogadores. .Colocar os pinos em V; .A bola deve ser rolada, não pode jogar a bola; .Cada jogador terá 3 chances de jogar; .Ganha quem derrubar mais pinos após as 3 jogadas. <b>Assista ao vídeo para compreender melhor.</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sX-FK-GKQRA">https://www.youtube.com/watch?v=sX-FK-GKQRA</a></p>

4º BRINCADEIRAS E JOGOS DA CULTURA POPULAR –  
Jogo das 5 Marias ou Jogo das Pedrinhas ou Belisco  
ou Pipoquina.



**Material:** 5 pedrinhas com as mesmas características de peso e tamanho ou adaptar com saquinhos de tecidos com areia.

Regras do jogo que pode ser executado por 2 o mais pessoas:

1-Jogar todos os saquinhos no chão (ou outra superfície) e pegar um deles sem tocar nos demais; jogar para o alto o saquinho escolhido, enquanto pega um dos outros quatro que estão no chão, e sem encostar nos restantes; segurar o saquinho na volta, com a mesma mão, antes que ele caia no chão; repetir o mesmo para cada um dos quatro saquinhos.

2-Novamente, jogar os cinco saquinhos no chão e pegar um, sem tocar nos restantes; repetir a etapa anterior, só que agora de dois em dois saquinhos.

3-Repetir tudo, mas desta vez pegando um saquinho e depois os três restantes ao mesmo tempo.

4-Jogar os saquinhos, pegar um, jogá-lo para o alto, pegar os quatro saquinhos restantes de uma só vez e em seguida pegar o saquinho que estava no ar sem deixar cair nenhum.

5-Na última etapa, jogar os cinco saquinhos no chão e pegar um sem tocar nos demais; com a outra mão, formar um túnel por onde os quatro saquinhos restantes deverão ser passados, um de cada vez, enquanto o saquinho escolhido estiver lançado ao ar.

Observação: Se o jogador tocar num dos saquinhos que estão no chão, que não seja o escolhido para a execução da jogada, ou deixar algum deles cair da mão, passará a vez ao próximo jogador.

Ganha quem passar todas as fases

**Assista ao vídeo para compreender melhor.**

<https://www.youtube.com/watch?v=4dcfflJs-uA>

Dúvidas e presença:

Watsapp da Educação Física do Professor Flávio –  
(13)982280998

Para o Prof. Luiz,no Facebook

UME GOTA DE LEITE

ANO: 1º ao 5º ANO

PROFESSOR: FLÁVIO ALVES MARVEJOL e LUIZ CARLOS L. JUNIOR

PERÍODO DE 21 A 25 de setembro.

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

ROTEIRO DE ESTUDOS

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
21 A 25 DE SETEMBRO	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 LUTA DE MÁTRIZ AFRICANA- Capoeira	<p><b>Luta Capoeira</b></p> <p>A capoeira é uma expressão que mistura a cultura afro e a brasileira e que não tem um conceito único. Afinal, ela pode ser considerada um esporte, uma luta ou um manifesto cultural. Porém, são nítidos os benefícios que a prática tem para a saúde, como <a href="#">redução de estresse e peso</a>, controle da pressão arterial e melhora no sistema cardiovascular. Durante a roda, que é comandada por instrumentos como o berimbau, o pandeiro o atabaque e batidas de palmas com as mãos, são entoadas cantigas que tem seu refrão repetido por todos os participantes da roda.</p> <p>Assista aos vídeos para compreender melhor e conhecer sua prática.</p> <p>Movimentos básicos:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=hn4dog1wzXE">https://www.youtube.com/watch?v=hn4dog1wzXE</a></p> <p>Roda de Capoeira Angola</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=oVfcAsJgmns">https://www.youtube.com/watch?v=oVfcAsJgmns</a></p> <p>Durante este período de aulas virtuais, realize atividades físicas diariamente, usando os espaços disponíveis dentro de casa ou no quintal, tomando os devidos cuidados para evitar acidentes.</p>



#### 4º- ESPORTES DE CAMPO E TACO –



#### Jogo de Beisebol



#### Jogo de taco

**Esportes de campo e taco:** são os esportes nos quais a estratégia de jogo para pontuar requer o ato de rebater a bola o mais longe possível e tentar percorrer no campo a maior quantidade de bases. Nessas modalidades, os times alternam entre ataque e defesa e, no início do jogo, o time que está defendendo sempre começa com a posse da bola para que a dinâmica do jogo seja possível. Exemplo: **beisebol**, brännboll, críquete, lapta, pesapallo, rounders, softbol.

#### Brincando de Taco ou Bete

Número de participantes: 4

Material: uma bolinha, dois tacos e duas bases (que pode ser uma latinha vazia de refrigerante, garrafa pet ou qualquer outra coisa que pare de pé e seja relativamente leve) e giz.

#### Como brincar:

- Desenhe com giz dois círculos em lados opostos do espaço onde estiverem jogando. Ao lado de cada círculo, coloque uma base.
- Os jogadores se dividem em dois times. Um time começa com os tacos (os rebatedores) e o outro com a bolinha (os lançadores).
- Os lançadores devem tentar derrubar a base oposta com a bolinha, e o rebatedor deve defender a base com o taco.
- Se o rebatedor acertar a bolinha, o lançador da base oposta (que jogou a bola acertada) deve correr para pegá-la.
- Enquanto o lançador não pegar a bolinha, os rebatedores correm entre as bases e batem os tacos quando se cruzam. Cada batida vale um ponto. Quando o lançador pega a bolinha, ele pode jogá-la para o parceiro ou tentar acertar um dos rebatedores.
- Quando um rebatedor é acertado pela bolinha fora do círculo, ele é queimado.
- Quando a base é derrubada ou um jogador é queimado pela bolinha, invertem-se os times: lançadores passam a ser rebatedores.
- Tem que combinar o número de pontos necessários para ganhar antes de começar o jogo.

**Assista ao vídeo para compreender melhor.**

<https://www.youtube.com/watch?v=qW7nYkwtPzc>

Durante este período de aulas virtuais, realize atividades físicas diariamente, usando os espaços disponíveis dentro de casa ou no quintal, tomando os devidos cuidados para evitar acidentes.

Dúvidas e presença:

Watsapp da Educação Física do professor Flávio – (13)982280998  
Profº Luiz, responder no Facebook.