

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

U.M.E. PROFESSORA MARIA LUIZA ALONSO SILVA

ANO: 1º à 5º

Componente Curricular: Educação Física.

PROFESSORES: Antonio Falco Rodrigues, Francisco José de Castro e Nivaldo Dias

PERÍODO: 16 à 30/09/2020

PÚBLICO-ALVO: Educandos de 1º e 2º anos:

AULA 1: AGILIDADE & RESISTÊNCIA

Data: 17/09/2020



Com a utilização de um balde e bichinhos de pelúcia (ou outros brinquedos disponíveis) o objetivo é guardar os brinquedos com a maior velocidade possível, dentro da ordem da fileira.

Como fazer: monte uma fileira com as pelúcias, tendo em uma das pontas o balde. A criança deverá seguir a ordem da fileira. Maiores informações no link:

https://www.youtube.com/watch?v=qK1PsMNoOwM&feature=youtu.be&ab_channel=FalcoZavar%C3%A9

Além de um ótimo exercício, a criança será incentivada a guardar sua bagunça, de forma divertida.

AULA 2: AGILIDADE & RESISTÊNCIA – RETORNO DAS ATIVIDADES.

Data: 22/09/2020

Com auxílio dos pais ou responsáveis, os educandos deverão reverter com a filmagem da aula 1 e/ou incluindo seus comentários e percepções sobre a atividade, para interação.

AULA 3: VELOCIDADE & AGILIDADE.

Data: 24/09/2020.



Para esta atividade serão necessários os mesmos elementos utilizados na **aula 1**, somado a um balão de encher - as famosas *bexigas* - de qualquer cor e tamanho.

O objetivo é lançar o balão bem alto e durante sua queda, pegar as pelúcias individualmente, guardá-las no balde, com a maior velocidade possível.

O vídeo com maiores informações pode ser acessado pelo seguinte link:

https://www.youtube.com/watch?v=xt228RO6gb0&feature=youtu.be&ab_channel=FalcoZavar%C3%A9

AULA 4: VELOCIDADE & AGILIDADE – RETORNO DAS ATIVIDADES.

Data: 29/09/2020.

Com auxílio dos pais ou responsáveis, os educandos deverão reverter com a filmagem da aula 3 e/ou incluindo seus comentários e percepções sobre a atividade, para interação.

PÚBLICO-ALVO: Educandos de 3º a 5º anos:

AULA 1: MINICIRCUITO

Data: 17/09/2020



Os alunos exercitarão: coordenação motora, força e flexibilidade. A ideia é ordenar quatro exercícios em sequência, com 10 repetições de cada um.

O vídeo com maiores informações pode ser acessado pelo seguinte link:

https://www.youtube.com/watch?v=O5mkUI54w6I&feature=youtu.be&ab_channel=FalcoZavar%C3%A9

AULA 2: MINICIRCUITO – RETORNO DAS ATIVIDADES

Data: 22/09/2020

Com auxílio dos pais ou responsáveis, os educandos deverão reverter com a filmagem da aula 1 e/ou incluindo seus comentários e percepções sobre a atividade, para interação.

AULA 3 – EXERCÍCIOS COMBINADOS

Data: 24/09/2020



O objetivo desta atividade é desenvolver a lateralidade, equilíbrio, força e velocidade da criança.

Como fazer: marque o chão com uma fita, corda ou qualquer forma – onde a criança deverá executar sequencialmente quatro exercícios, conforme descrição no link a seguir:

https://www.youtube.com/watch?v=AFxFEA_E_Ug&feature=youtu.be&ab_channel=FalcoZavar%C3%A9

Cada tarefa será feita em **3 repetições**.

AULA 4: EXERCÍCIOS COMBINADOS

Data: 29/09/2020

Com auxílio dos pais ou responsáveis, os educandos deverão reverter com a filmagem da aula 3 e/ou incluindo seus comentários e percepções sobre a atividade, para interação.