

ANO: 1º ao 5º ANO

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

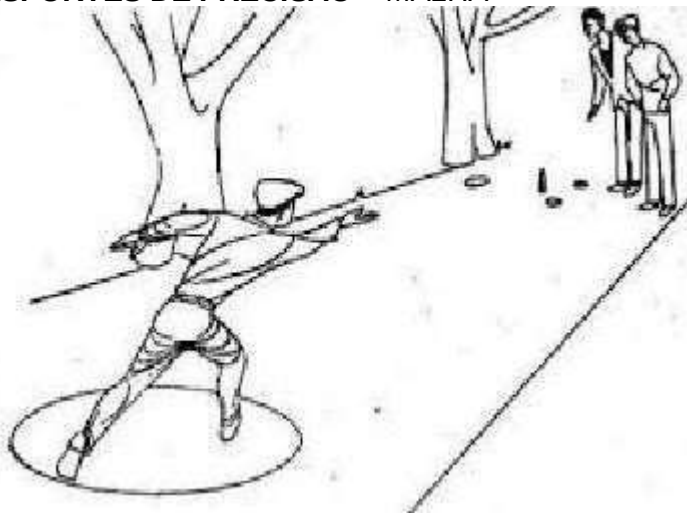
PROFESSOR: FLÁVIO A. MARVEJOL e LUIZ CARLOS JUNIOR.

PERÍODO DE 19 A 23 de outubro.

ROTEIRO DE ESTUDOS

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
19 A 23 DE OUTUBRO 12/10 Feriado Nacional 13/10 Comemoração do Dias dos Professores. 14 à 16 Recesso escolar, conforme Diário Oficial 19 A 23 DE OUTUBRO	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 BRINCADEIRAS E JOGOS DA CULTURA POPULAR PRESENTE NO CONTEXTO COMUNITÁRIO REGIONAL- COPOSE E BEXIGAS	EMPILHAR OS COPOS COM A BEXIGA Controle respiratório, concentração e agilidade. Material – Copos descartáveis e bexigas Disposição- 6 copos posicionados um ao lado do outro em uma extremidade da mesa e a 40 cm na lateral fazer um X com giz ou fita crepe. Dinâmica - Aluno de frente para os copos, com um braço para trás e com a outra mão, encher a bexiga com a boca, posicionando a bexiga dentro do copo até conseguir que ela esteja presa para levar o copo até o X, deixando-o lá. Repetir a ação até colocar todos os copos dentro do outro. Regra: Se deixar cair, coloque-o no mesmo lugar, pega outro, até levar todos. Importante: Brincar com toda família! Assista ao vídeo para compreender melhor. https://youtu.be/NarzHYgiBiM No vídeo ilustrativo não tem o deslocamento dos 40 cm. 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.
	 TRANSPORTANDO COPOS - Prof. Antonio Carlos Canto Alegre/AL www.facebook.com/educassol/ ve vídeos	

4º- ESPORTES DE PRECISÃO – MALHA



Atenção: Muito importante que este jogo seja praticado em um ambiente que não ofereça riscos de acidentes.

Esportes de precisão: 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: bocha, croquet, curling, golfe, sinuca, tiro com arco, tiro esportivo, etc.

O jogo da malha, chinquillo ou jogo do fito é um desporto em que se lançam discos de metal (ou pedras chatas, no caso do jogo do fito) em direção a um pino com a intenção de derrubá-lo e/ou deixar a malha (ou o fito) o mais próximo possível deste pino.^[1] O jogo da malha é um jogo de pontaria aparentado com a galocha bigoden, o jogo da relha e a petanca.

Atividade – Malha adaptada.

Material: 2 Garrafas pets, tampa de plástico da lata de toddy ou nescau, por exemplo.

Dinâmica da da Atividade – Participantes posicionados a mais ou menos 3 metros do alvo (uma única garrafa pet sobre marca no chão com um círculo em volta), jogar tampa rasteira, tentando chegar mais próximo do alvo.

Obs: **Não deve derrubar o alvo e sim chegar mais próximo**
Importante: Jogar com os familiares é mais legal!!

Assista ao vídeo para compreender melhor.
<https://www.youtube.com/watch?v=iVZCtt0gdik>

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, envie fotos de desenho ou texto de uma das atividades para registro:

Wasttsap da Educação Física do professor Flávio – (13)982280998