

## ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

**U.M.E. PROFESSORA MARIA LUISA ALONSO SILVA**

**ANO: 2020.**

**Componente Curricular: 1º à 5º Anos – Ed. Física.**

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

**PERÍODO: 01 à 15/11/2020.**

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

### **AULA 1: EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS & AGILIDADE**

**Data: 03/11/2020:**



Com auxílio de um balão de gás, o objetivo é levar um copo plástico de um ponto A até um ponto B, com a maior velocidade possível.

**Como fazer:** Maiores informações através do link:

<https://youtu.be/vJ9F9UXZr1c>

Além de ser um ótimo exercício respiratório, a criança ainda trabalhará a agilidade.

### **AULA 2: AGILIDADE & RESISTÊNCIA – RETORNO DAS ATIVIDADES.**

**Data: 05/11/2020.**

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: AGILIDADE & LATERALIDADE.**

**Data: 10/11/2020.**

---



Para esta atividade será necessária apenas uma bola – a qual, quanto maior for, melhor.

O objetivo é, em dupla, cumprir um trajeto com a bola em três versões: na testa, no tórax e nas costas.

O vídeo com maiores informações pode ser acessado pelo seguinte link: <https://youtu.be/mQF1seHapQM>

### **AULA 4: VELOCIDADE & AGILIDADE – RETORNO DAS ATIVIDADES.**

**Data: 12/11/2020.**

---

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 3<sup>o</sup> a 5<sup>o</sup> anos:

### **AULA 1: EXERCÍCIO DE FLEXIBILIDADE & AGILIDADE**

**Data: 03/11/2020.**

---



Os alunos exercitarão: flexibilidade e agilidade. A ideia é ordenar três exercícios em sequência, com 10 repetições de cada um.

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

<https://youtu.be/eEuHZtrEnE>

## **AULA 2: EXERCÍCIO DE FLEXIBILIDADE & AGILIDADE - RETORNO DAS ATIVIDADES.**

**Data: 05/11/2020.**

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 – ABDOMINAIS**

**Data: 10/11/2020:**

---



O objetivo desta atividade é desenvolver a força.

**Como fazer:** A ideia é ordenar três variações deste exercício em sequência, com 10 repetições de cada um.

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

<https://youtu.be/t9DaHafrd8E>

## **AULA 4: ABDOMINAIS – RETORNO DAS ATIVIDADES.**

**Data: 12/11/2020.**

---

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.