

ROTEIRO DE ESTUDO

UME José da Costa da Silva Sobrinho

ANO: 1º A

COMPONENTE CURRICULAR: **Educação Física**

PROFESSOR(ES): Waldomiro Correa Junior

PERÍODO DE 12/10/2020 a 23/10/2020

ORIENTAÇÕES

1. As atividades que serão executadas têm como objetivo promover aprendizados de forma lúdica e interativa, devendo o responsável mediar as ações do aprendente, zelando pela execução e segurança do aluno.

2. Devolutiva das atividades realizadas do Roteiro

As devolutivas das atividades realizadas deverão ser enviadas para o WhatsApp (13)981206615 ou organizadas através de anotações e fotos para entrega posterior.

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA:

- Atividades com cabos de vassoura e acessórios -

Obs: Em todas as atividades, os cabos de vassouras deverão estar paralelos ao chão.

ATIVIDADE 1: Sushi Gigante.

Objetivos:

- Manipular objetos.
- Utilizar materiais alternativos.

Materiais utilizados:

- 02 Cabos de vassouras.
- Objetos macios variados (bolas murchas, almofadas, bolas feitas com sacolinhas plásticas).
- Garrafas plásticas vazias.
- 01 balde.

Desenvolvimento da atividade:

A atividade se inicia com o aluno espalhando os objetos citados acima pelo chão e próximo ao balde, em seguida pegará dois cabos de vassoura e apoiará uma das

extremidades de cada cabo nas laterais do tronco (acima da cintura), após isso utilizará as outras extremidades do cabo para pegar os objetos do chão e colocá-los no balde.

ATIVIDADE 2: Vai-vem.

Objetivos:

- Trabalhar em parceria.
- Correlacionar aprendizados de outras disciplinas.
- Manipular objetos.

Materiais utilizados:

- 02 cabos de vassouras.
- 02 cadeiras.
- 01 bola ou 01 pedaço de PVC ou um pedaço pequeno de cabo de vassoura.
- 01 bola.

Desenvolvimento da atividade:

OBS.: A atividade deverá ser realizada em dupla.

Os participantes deverão estar sentados um de frente para o outro e ambos conectados segurando um cabo de vassoura em cada mão e nas suas extremidades, em seguida, será colocada uma bola entre os cabos de vassoura. Os aprendentes terão a missão de fazer a bola rolar sobre os cabos de vassoura e chegar até o colega, cada vez que a bola chegar, recitam uma letra do alfabeto, tendo o objetivo de recitar do "A" ao "Z".

Variações:

- Realizar o desafio em pé.
- Soletrar seus nomes e palavras.
- Contar do 1 ao 30.
- Pronunciar o nome de cores.

ATIVIDADE 3: Gangorra.

Objetivos:

- Adaptar atividades com objetos encontrados no lar.
- Ajudar e ser ajudado.
- Desenvolver habilidades manuais.

Materiais utilizados:

- 02 cabos de vassouras.
- 01 balde ou uma cadeira ou um banquinho.
- 01 bola.

Desenvolvimento da atividade:

Os participantes deverão estar em pé, um de frente para o outro e segurando os cabos de vassoura pelas extremidades, onde os meios dos cabos deverão estar apoiados sobre algum objeto (banco, cadeira ou balde),

em seguida será colocada uma bola sobre os cabos. O desafio será o de fazer a bola rolar pelos cabos e sem que eles desencostem do objeto em que estão apoiados. Cada vez que a bola chegar a uma das extremidades, o aluno mais próximo a ela deverá falar o nome de um super-herói ou super-heroína.

Sugestões:

- Nome de animais.
- Nome de carros.

ATIVIDADE 4: Desafio do Trilho.

Objetivos:

- Estimular a velocidade de raciocínio.
- Criar estratégias.
- Estimular a socialização.

Materiais utilizados:

- 02 cabos de vassouras.
- 01 bola.
- 01 balde ou cadeira ou banquinho.

Desenvolvimento da atividade.

Os alunos deverão estar de pé, um de frente para o outro e segurando nas extremidades dos cabos de vassoura, depois apoiarão os cabos sobre um balde (cadeira ou banquinho), posteriormente um dos participantes receberá uma bola e a fará rolar sobre os cabos de vassoura, sem porém tocá-los e fazendo com que a bola chegue até seu parceiro de atividade.

Obs.: Os participantes podem se revezar na realização das atividades, tornando-a mais rica e divertida.

- Atividades com tampas plásticas e potes. -

ATIVIDADE 1: Frisbee alternativo.

Objetivos:

- Manipular objetos.
- Lançar objetos de forma alternada e utilizando ambas as mãos.
- Utilizar materiais alternativos.

Materiais utilizados:

- 01 tampa plástica redonda (leve) de pote.

Desenvolvimento da atividade:

O aluno deverá procurar um local com espaço e em posse de uma ou mais tampas plásticas, que posteriormente serão lançadas com o objetivo de fazê-las flutuar o maior tempo possível.

Obs: A forma indicada para segurar a tampa que será lançada é com o polegar e o indicador, com a parte saliente da tampa voltada para baixo (ajuda na fluutuabilidade).

ATIVIDADE 2: Lançamento de frisbee em duplas.

Objetivos:

- Trabalhar em parceria.
- Desenvolver estratégias.
- Manipular objetos em locais adequados.

Materiais utilizados:

- 01 tampa plástica redonda (leve).

Desenvolvimento da atividade:

OBS.: A atividade deverá ser realizada em dupla.

Os participantes deverão estar um de frente para o outro e a uma distância segura (aproximadamente 4 metros), a atividade se inicia com um participante lançando o disco para o outro, que deverá agarrá-lo antes que ele caia no chão, a atividade prossegue com os participantes variando a mão de lançamento e também a distância.

ATIVIDADE 3: Jogo do pote.

Objetivos:

- Adaptar atividades com objetos encontrados no lar.
- Trabalhar em parceria.
- Desenvolver habilidades manuais.

Materiais utilizados:

- 02 potes pequenos.
- 01 bola plástica pequena ou tampinha ou bola de papel.

Desenvolvimento da atividade:

Os participantes formarão a mesma postura da atividade anterior, onde cada um estará em posse de um pequeno pote plástico, seguida um dos participantes dará início colocando a bola dentro do seu pote e a lançando para o seu parceiro, que deverá pegar a bolinha utilizando o seu pote e lançando-a de volta. A atividade prossegue com os parceiros trabalhando de forma colaborativa.

***Quem brinca a tristeza espanta e o conhecimento
abrilhanta.***

Professor Miro.