

UME GOTA DE LEITE

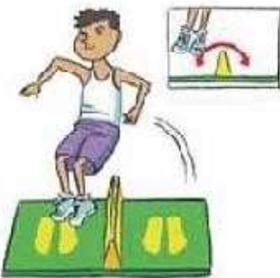
ROTEIRO DE ATIVIDADES

ANO: 1º ao 5º ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: FLÁVIO A. MARVEJOL E LUIZ CARLOS

PERÍODO DE 09 A 20/11/2020

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
09 A 13 DE NOVEMBRO	1º EXECUTAR INICIALMENTE A SEQUÊNCIA DE UM DOS ALONGAMENTOS DA PRIMEIRA AULA.	
	2º EXECUTAR UMA DAS ATIVIDADES DE AQUECIMENTO PROPOSTO NA AULA DE AQUECIMENTO.	
	<p><b>3º GINASTICA GERAL - CIRCUITO</b></p> <p><b>1-</b></p>  <p><b>2-</b></p>  <p><b>3-</b></p>  <p><b>4-</b></p> 	<p><b>CIRCUITO DE COORDENAÇÃO MOTORA</b></p> <p>A coordenação Motora é (...) a capacidade de usar de forma mais eficiente os músculos esqueléticos, resultando em uma ação mais eficiente fazendo com que a criança domine o corpo no espaço, controlando os movimentos (...). Nesta atividade vamos fazer um Circuito Motor de acordo com as possibilidades e os materiais e espaço de sua casa.</p> <p><b>Material:</b> garrafas pet, cabos de vassoura, bola de meia ou jornal, giz, corda, panos, caixas de leite ou papelão.</p> <p>Pode ser feito as seguintes estações:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Salto em 2 obstáculos (cabo de vassoura suspenso apoiado em 2 caixas de leite),</li> <li>2- Condução de uma bola entre 3 obstáculos por 2 metros,</li> <li>3- Passar por debaixo de outro obstáculo, (cabo de vassoura suspenso apoiado no assento de 2 cadeiras),</li> <li>4- Saltos laterais com pés unidos por cima de cabo de vassoura que estará deitado no piso no sentido vertical,</li> <li>5- Finalizar com 5 polichinelos.</li> </ol> <p>Dúvidas e presença: Watsapp da Educação Física do professor Flávio – (13)982280998</p>
<p>LINK: <a href="#">Facebook da UME Gota de leite</a></p>		<p>- <a href="#">Grupos ADM das salas de aula</a></p>
<p>Para evidências de sua participação, se possível envie foto ou vídeo (sem expor a rosto do aluno), ou texto ou até mesmo desenho sobre o entendimento da aula.</p>		

UME GOTA DE LEITE

ANO: 1º ao 5º ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: FLÁVIO A. MARVEJOL E LUIZ CARLOS

PERÍODO DE 09 A 20/2020.

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
16 A 19 DE NOVEMBRO	1º EXECUTAR INICIALMENTE A SEQUÊNCIA DE UM DOS ALONGAMENTOS DA PRIMEIRA AULA. 2º EXECUTAR UMA DAS ATIVIDADES DE AQUECIMENTO PROPOSTO NA AULA DE AQUECIMENTO.	
	<p>3º <b>ESPORTES DE MARCA E PRECISÃO</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: bocha, croquet, curling, <b>golfe</b>, sinuca, tiro com arco, tiro esportivo, etc.</p> <p><b>JOGO DE GOLFE ADAPTADO</b> - Atividade- Confeção de taco de (golfe) para jogo de precisão. Material: papelão, cabo de vassoura, fita adesiva, caixinha de leite, bolinha de borracha ou papel.</p> <p><b>Dinâmica-</b> Após confecção do taco, o aluno posiciona-se mais ou menos 3 metros de distância do alvo (caixinha de leite cortada ao meio). Com o taco na mão e de lado para o alvo, jogar a bolinha tentando acertar o interior da caixinha. Repetir várias vezes. Variação: Realizar com distâncias diferentes. Importante: Jogar com os familiares.</p> <p><b>Assista ao vídeo para compreender melhor.</b> <a href="https://youtu.be/ovy1hTaWGRM">https://youtu.be/ovy1hTaWGRM</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>



## FUTEBOL DE BOTÃO ADAPTADO

**MATERIAL:** mesa ou uma superfície de 80 por 40 cm aproximadamente, 12 tampinhas de garrafa pet (jogadores), sendo 6 de cada cor, uma tampinha menor ou um botão de roupa (bola), fita adesiva para realizar a demarcação de um retângulo, 2 recipientes para ser o gol, por exemplo potes de sorvete, ou outros materiais adaptáveis.

**Regras do jogo,**

Tendo os 6 jogadores postados no seu campo de defesa, A saída de bola se dá no meio do campo no início do jogo ou após a marcação de um gol,

Os jogadores são deslocados através de peteleco ou dando empurrões com os dedos na tampinha que é o jogador,

A posse de bola será mantida desde que o jogador ao dar o peteleco toque na bola, até a bola sair das linhas demarcatórias (por aplicação de força excessiva ou por ter chutado ao gol),

A reposição da bola em jogo deve ser feita no próximo ao local por onde ela saiu,

Durante o jogo ao tentar acertar a bola, você acerta o jogador adversário é marcada falta, que será cobrada no local onde ocorreu a infração.

Os jogadores só podem ser reorganizados no jogo quando a bola estiver fora de jogo.

Como se trata de um jogo pode se combinar quem será o vencedor, se por quantidade de gols marcados ou por tempo.

**Assista ao vídeo para compreender melhor.**

<https://youtu.be/zIzTplIu6mo>

Dúvidas e presença:

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