

ROTEIRO DE ESTUDOS/ ATIVIDADES
UME BARÃO DO RIO BRANCO
4º ANOS
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

OBS: " Vídeo via Link"
Período: 12/02 a 25/02/2021

1ª Atividade - Alongamento dos membros superiores. Posição com os pés juntos, entrelaçar as mãos e no plano vertical esticar no máximo os braços para cima contando até 10. Mantendo a mesma posição, mãos entrelaçadas e braços estendidos para cima, flexionar o tronco para a direita e contar até 10, após Flexionar para o lado esquerdo e também contar até 10.

2ª Atividade - Coordenação e ritmo, membros superiores com tempo contado.
- Pernas juntas e braços estendidos lateralmente. Partindo dessa posição, dar um passo a direita e flexiona braços e tronco para o lado direito e conta 4 tempos, retorna a posição, dar um passo para esquerda e repetir o movimento de braços e tronco para lado esquerdo.

3ª Atividades - Alongamentos de braços; Em pé, com os pés juntos, segura com a mão esquerda o cotovelo direito por de trás da cabeça e, a mão direita apoia no meio das costas e tenta descer o possível. Fica nesta posição contando até 10. Repete o alongamento para outro lado (mão direita).

4ª Atividade - Coordenação ritmo e resistência.
- Pés juntos, correr no mesmo lugar lentamente contando até 10, após repetir tocando nos calcanhares e contando até 10. Repetir a atividade 2 vezes. Após, exercícios de recuperação respiratória e cardíaca, andando e circulando os braços pra trás inspirando e exalando o ar pela boca.

-Repetir a atividade anterior acrescentado polichinelos, contar até 10.