

ANO: 3ºANO

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

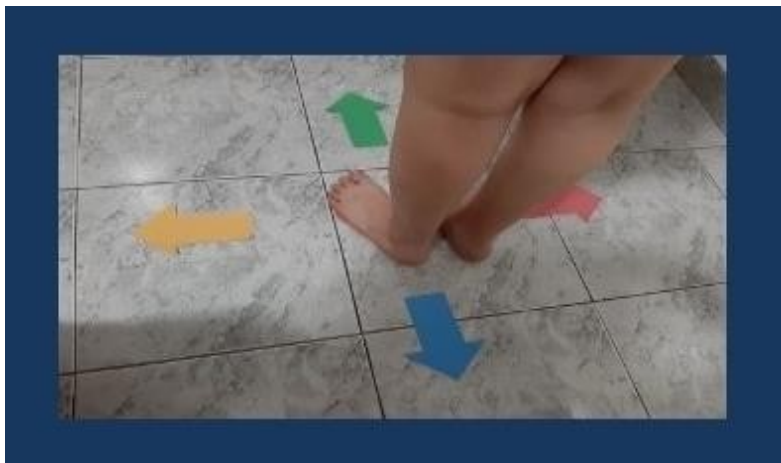
PROFESSOR: Luiz Carlos Lopes da Silva Júnior

PERÍODO DE 15 a 26 de março.

UME: Therezinha de Jesus Siqueira Pimentel.

ROTEIRO DE ESTUDOS

ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
1º EXECUTAR INICIALMENTE A SEQUÊNCIA DE ALONGAMENTOS	
2º EXECUTAR UMA DAS ATIVIDADES DE AQUECIMENTO PROPOSTO NA AULA DE AQUECIMENTO.	
3º GINÁSTICA GERAL	Jogo das setas Nossa atividade da semana é um jogo que auxilia o desenvolvimento da lateralidade e atenção. - Desenhe quatro setas no chão ou em papel; Cole as setas no chão com fita adesiva; - A criança deve ficar no meio das setas - Ao final de cada nível há um desafio a ser cumprido; - Em alguns momentos você deverá girar no lugar; Preste muita atenção e divirta-se! Assista ao vídeo para realizar a atividade. https://youtu.be/Unar5YnDARE Durante este período de aulas híbridas, realize atividades físicas diariamente, usando os espaços disponíveis dentro de casa ou no quintal, tomando os devidos cuidados para evitar acidentes. Ao usar material que perfura ou corte é necessário o acompanhamento de um adulto.



Assista o vídeo para fazer o alongamento, aquecimento e exercícios de ginástica.

<https://www.youtube.com/watch?v=2k-jvTVoNZ4&t=33s>

ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
1º EXECUTAR INICIALMENTE A SEQUÊNCIA DE UM DOS ALONGAMENTOS DA PRIMEIRA AULA.	
2º EXECUTAR UMA DAS ATIVIDADES DE AQUECIMENTO PROPOSTO NA AULA DE AQUECIMENTO.	
3º GINÁSTICA GERAL  Assista o vídeo para fazer o alongamento, aquecimento e exercícios de ginástica. https://www.youtube.com/watch?v=2k-jvTVoNZ4&t=33s	Linha do Equilíbrio Nossa atividade da semana é uma atividade que auxilia o desenvolvimento do equilíbrio. Orientação  Cole uma fita adesiva no piso com aproximadamente 3m;  Ao final de cada nível há um desafio a ser cumprido; Preste muita atenção e divirta-se! Assista ao vídeo para realizar a atividade. https://www.youtube.com/watch?v=5mKcXzzUWCU Durante este período de aulas híbridas, realize atividades físicas diariamente, usando os espaços disponíveis dentro de casa ou no quintal, tomando os devidos cuidados para evitar acidentes. Ao usar material que perfura ou corte é necessário o acompanhamento de um adulto