

ANO: 3ºANO

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR: Luiz Carlos Lopes da Silva Júnior

PERÍODO DE 29 de março a 09 de abril.

UME: Therezinha de Jesus Siqueira Pimentel.

ROTEIRO DE ESTUDOS

ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
1º EXECUTAR INICIALMENTE A SEQUÊNCIA DE AQUECIMENTOS	
2º EXECUTAR UMA DAS ATIVIDADES DE AQUECIMENTO PROPOSTO NA AULA DE AQUECIMENTO.	
3º GINÁSTICA GERAL	Equilíbrio da bexiga Nossa atividade da semana é uma atividade que auxilia o desenvolvimento da coordenação motora e deslocamento espaço temporal. Material: Bexigas e pontos de referência (Fita, balde, qualquer objeto). Orientação 1- Coloque a bexiga na testa e a equilibre sem usar as mãos; 2- Equilibre na mão esquerda com a palma voltada para baixo; 3- Equilibre na mão direita com a palma voltada para baixo Deslocar equilibrando-a do ponto de partida que deverá ter aproximadamente 3 metros até o ponto final sem deixar cair. 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 ao vídeo para realizar a atividade. https://youtu.be/zJ8HTfX_pQ



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 	Navegando com tubarões Nossa atividade da semana é uma atividade que auxilia o desenvolvimento da lateralidade, equilíbrio e velocidade de reação. Orientação Vamos precisar demarcar uma área para ser nosso navio, pode ser um pequeno tapete, um bambolê, ou marcar com giz ou fita; Aos comandos do capitão devem realizar os movimentos pedidos no vídeo que são, "terra a vista", "navegando" e "tubarão". Ao comando tubarão devem pular para dentro do navio. 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