

ROTEIRO DE ESTUDOS/ATIVIDADES

UME Dr. Fernando Costa

3ºs A,B,C,D/4ºs A,B,C/5ºs A/B/C/D- Educação Física

Professora: Josélia Alves de Souza Silveira

Período: 12/04/2021 à 23/04/2021

Nome: _____ n° ____ classe ____

Olá queridos alunos, espero que todos estejam bem.

Nesse roteiro vamos tratar dos temas:

Atividade 1) Ginástica Geral

Alongamento: Reduz o risco de lesões musculares, relaxa a musculatura, melhora a coordenação motora, previne contra problema posturais.



Aquecimento: O principal objetivo do aquecimento é preparar para o esporte, seja em treinamento, na competição ou no lazer.

Correr



Pular corda



Atividade 2) Brincadeiras cantadas

Brincadeiras cantadas são atividades que envolvem o movimento corporal e o ritmo.

Vamos chamar alguém de casa para essa atividade. Acredito que todos conhecem a música.

Música : Escravo de Jó

<https://www.youtube.com/watch?v=8ttos5qKJhE>

O QUE DEVO FAZER?

Em uma folha de sulfite ou no caderno , registre as perguntas e respostas, identifique com nome e classe, envie na página do facebook ou messenger entregar até o dia 27/04.

1)Observe as imagens acima e repita os movimentos.

Capriche! Tente dar o seu melhor.

2)Vamos Completar os espaços da letra da música "Escravos de Jó"

" Escravos de _____, _____ o caxangá. Tira ,
põe, _____ ficar. _____ com guerreiros.
Fazem _____, _____, zá. _____ com
_____. Fazem _____, _____, zá.

3)Agora que já sabe a música , te desafio a chamar o(s) irmão(s) e familiares para praticar os movimentos do vídeo ou crie outros movimentos . Tire foto ou faça um vídeo. Ficarei muito feliz!

Habilidades da BNCC: EF45F08B E EF345F11

UNIDADE Temática: Ginástica Geral e Dança

Até mais, beijos e abraços a todos.

Prof^a Josélia - Ed.Física