

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

U.M.E. BARÃO DO RIO BRANCO

ANO: 2021.

Componente Curricular: 1º à 4º Anos – Ed. Física.

PROFESSOR: Antonio Falco Rodrigues.

PERÍODO: 26/04 à 18/05/2021.

AULA 1: EXERCÍCIO DE FLEXIBILIDADE & AGILIDADE

Os alunos exercitarão: flexibilidade e agilidade. A ideia é ordenar três exercícios em sequência, com 10 repetições de cada um.

O vídeo com maiores informações pode ser acessado pelo seguinte link:

<https://youtu.be/eEuHZtrEnE>

AULA 2 – ABDOMINAIS

O objetivo desta atividade é desenvolver a força.

Como fazer: A ideia é ordenar três variações deste exercício em sequência, com 10 repetições de cada um.

O vídeo com maiores informações pode ser acessado pelo seguinte link:

<https://youtu.be/t9DaHafrd8E>

AULA 3 – PESQUISANDO ESPORTES



Para execução da tarefa, os alunos pesquisarão, em todas as fontes disponíveis (internet, jornais, revistas, pais, irmãos etc...) os muitos esportes existentes e em uma folha, deverão apontar ao menos 1 esporte por letra do alfabeto, como no exemplo:

- A – Atletismo;
- B – Basquete;
- C - Canoagem.
- D - D...
- E - E...

Para auxílio os alunos deverão seguir as orientações do vídeo a ser disponibilizado via WhatsApp (LINK ABAIXO): https://youtu.be/-pC_eFdcwUE