

### ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

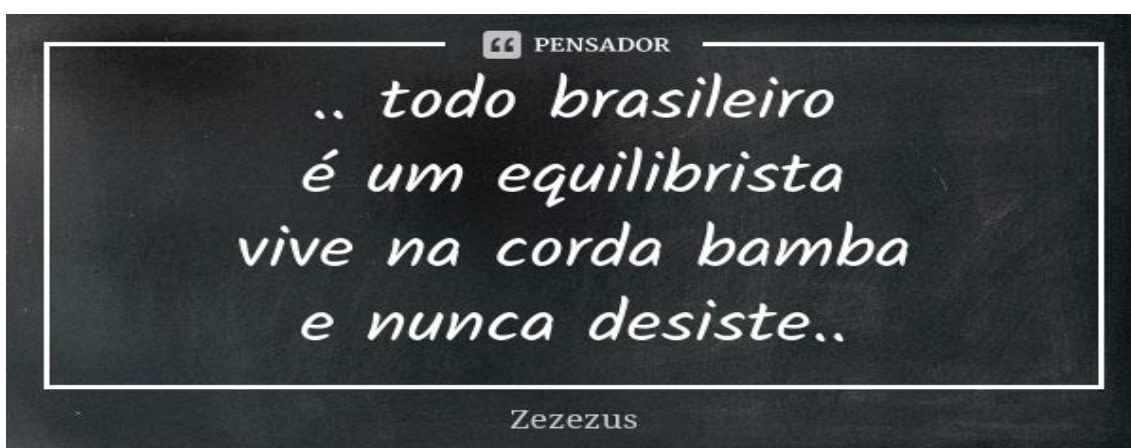
UME: DR JOSÉ DA COSTA E SILVA SOBRINHO

ANO: 1º ANO B - COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR (ES): MARCOS PAULO RAMOS

PERÍODO: 26/04/2021 A 30/04/2021

TEMA: BRINCADEIRA DO EQUILÍBRIO E GINÁSTICA.



Jogo do equilíbrio na corda ou na linha.



Vamos trabalhar o equilíbrio das crianças.

Materiais necessários:

Uma corda.

Um barbante

Fazer uma linha no chão com um marcador ou com uma fita.

Como brincar:

Você vai precisar de uma corda, um barbante, uma fita ou simplesmente fazer uma linha no chão para que a criança possa se equilibrar na linha.



Depois da linha feita ou da corda esticada, proponha para as crianças os seguintes desafios:

- 1- Andar em cima da corda
- 2- Correr sem pisar na linha
- 3- Pular com os pés juntos
- 4- Saltar livremente
- 5- Andar em cima da linha de costas

Agora, faça um círculo com a corda ou através do desenho e repita tudo o que você fez com a linha traçada.

- 6- Andar em cima da corda
- 7- Correr sem pisar na linha
- 8- Pular com os pés juntos
- 9- Saltar livremente
- 10- Andar em cima da linha de costas.
- 11- Caminhar em cima da corda, parar no meio, abrir os braços e ficar com um pé só sobre a corda ou linha se equilibrando. (Exercício de ginástica).
- 12- Pular corda.

**Veja o vídeo: O EQUILIBRISTA (NA CORDA BAMBA)**

**<https://www.youtube.com/watch?v=EgpKnPufqpY>**