

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: GOTA DE LEITE

ANO: 5º Ano

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: FLÁVIO ALVES MARVEJOL

PERÍODO DE 31 DE MAIO a 11 de JUNHO

DATA	ATIVIDADE/ORIENTAÇÃO
31/05 a 02/06	1- Escolha uma atividade das séries de alongamentos já realizadas em outras aulas. 2- Escolha uma atividade das séries de aquecimentos já realizadas em outras aulas. 3- Jogos e brincadeiras - "Tá quente, tá frio" INSTRUÇÕES: Alguém esconde um objeto que será procurado pelos participantes restantes. À medida que uma criança se aproxima do local onde o objeto foi escondido, o comandante diz "quente", mas ao contrário, quanto mais distante, diz "frio". O comandante pode ajudar ainda mais dizendo que "está esquentando" ou "está tão frio que congela". Quem encontrar o objeto passa a comandar a brincadeira da próxima vez.

	Preste muita atenção e divirta-se! Assista ao vídeo para compreender melhor como realizar a atividade. https://youtu.be/e33HzbOr5Ks
DATA	ATIVIDADE/ORIENTAÇÃO
07/06 a 11/06	1- Escolha uma atividade das séries de alongamentos já realizadas em outras aulas. 2- Escolha uma atividade das séries de aquecimentos já realizadas em outras aulas. 3- Jogos e brincadeiras - "Colocar as bolinhas na boca da garrafa" Desenvolvimento da Coordenação Motora e concentração. MATERIAL NECESSÁRIO: 2 ou 3 garrafas pet de 600 ml ou 2 lts. com um pouco de água dentro para ter peso e não cair; 2 ou 3 bolinhas de ping-pong; um elástico de prender dinheiro (ou de cabelo) e um recipiente que caiba as duas ou três bolinhas. INSTRUÇÕES: As garrafas deverão ter o mesmo tamanho estar dispostas em uma superfície e as bolinhas dispostas nesta mesma superfície. O aluno deverá pegar o elástico com as duas mãos e procurar encaixar uma bolinha por vez no interior do elástico, sem tocar com as mãos nela, em seguida, elevar as três bolinhas até a boca da primeira garrafa e soltá-la, deixando-a equilibrada na boca da garrafa. Deverá fazer o mesmo nas 2 próximas garrafas. Ao final, o aluno deverá usar novamente o elástico para recolher as bolas que estão na boca da

	garrafa e colocá-las dentro do recipiente, sem tocar na bolinha.
--	---

Preste muita atenção e divirta-se!

Assista ao vídeo para compreender melhor como realizar a atividade.

<https://youtu.be/o4hviqlFuok>