

CEMEI APARECIDA GUILHERME GARCIA

ROTINA SEMANAL DO APOSTILADO DO SISTEMA ETAPA.

DATA:02/08/2021 à 07/08/2021.

Professor(a) :Américo Alves Rossato ETAPA :2ª Etapa

Especialista: Educação Física.

SEGUNDA-FEIRA

02/08/2021.

1ª SEMANA 3º BIMESTRE

Introdução as aulas de Educação Física.

1ª parte da aula: Alongamento e aquecimento explicados na 1ª e 2ª aula.

Atividade 1: Jogo do Equilíbrio

Nesta atividade a criança deverá equilibrar objetos com uma das mãos (na palma da mão) e deslocar. Esses objetos podem ser um bastão, uma garrafa pet ou qualquer objeto com um comprimento um pouco maior. Faça essa atividade com diferentes objetos para ele sentir a diferença e com a mão direita e mão esquerda.

Atividade 2: Pegar antes de cair

Com uma vassoura, rodo ou um bastão, um adulto vai segurar equilibrando o objeto apoiado no chão. A criança ficará com uma distância de 2 metros. O adulto soltará o objeto e a criança terá que pegar antes de cair.