

SEMANA DE 15 A 17 DE MARÇO

	ENSINO FUNDAMENTAL
IDENTIFICAÇÃO	Habilidades básicas
ATIVIDADES	*Roleta dos exercícios +Garrafabol
MATERIAIS	+2 garrafas pet cortadas ao meio (2 copos ou 2 potes) 1 bolinha (pode ser de papel)
OBJETIVOS	*Promover a prática de exercícios físicos por meio do lúdico, desenvolvendo assim habilidades básicas e combate ao sedentarismo +Habilidade motora
DESENVOLVIMENTO	*No vídeo a roleta sorteará um exercício para ser executado. Logo em seguida haverá a demonstração do exercício a ser realizado. O aluno deve pausar o vídeo e realizar o exercício proposto contando até 20. Depois continuar assistindo o vídeo para ver qual foi o próximo exercício sorteado. Realizar o mesmo procedimento até que tenha realizado todos os exercícios da roleta. +Caso for usar a garrafa, corte as duas partes de cima do mesmo tamanho. No primeiro momento lançar a bolinha para cima e capturá-la com a garrafa. Se fizer sozinho use uma garrafa em cada mão e lance a bolinha de uma para outra. Se estiver em dois ou mais pessoas cada um utiliza uma garrafa e lança a bolinha de um para outro. (Lembrando que também pode ser usado copo ou pote no lugar da garrafa)