

**ATIVIDADE PARA ESTUDO DOMICILIAR
SEMANA: DE 27 a 29/ ABRIL**

Professor: Maetê Dewes de Sousa	Componente curricular: Linguagem – Educação Física
Nível de ensino: 5º anos	

HABILIDADES

- Desenvolver diversas habilidades motoras através de exercícios físicos.
- Experimenta e identificar diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais) e da ginástica geral, de forma lúdica de forma individual.

ROTINA DE ESTUDOS:

Realizar as TAREFAS, referente aos períodos de Educação Física do dia 27 a 29/ABRIL

**TAREFA 1: Hoje a tarefa será totalmente prática!
Vamos nos exercitar?
Montei o ALFABETO DO EXERCICIO!
O que você precisa fazer? Simples!
Em cada letra do alfabeto, terá um exercício a ser realizado.
Você vai desenvolver os exercícios das letras referentes ao seu nome.**

***AVALIAÇÃO:** Os alunos terão suas devolutivas avaliativas das tarefas domiciliares, no retorno das aulas conforme as orientações dadas pelos professores de cada componente curricular.

TAREFA 1:

- Localizar as letras do alfabeto que contém em seu nome.
- Realizar os exercícios referentes ao seu nome.
- Se possível, filme OU mande uma foto de você realizando a atividade e me envie por email: maete.dewes@lasalle.org.br

LINK DE ACESSO AO VÍDEO:

<https://drive.google.com/file/d/1u511qBL-d-3Mg0GNAAw81yhNnKVbWmVW/view?usp=sharing>

OU LINK DE ACESSO AO VÍDEO NO YOUTUBE:

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

ALFABETO DO EXERCÍCIOS

A	Alongar o corpo.
B	Bater 2 palmas para frente, acima da cabeça.
C	Correr por 2 minutos, em um curto espaço.
D	Deitar no chão e subir e descer as pernas juntas 3x.
E	Pular corda contando até 10.
F	Equilibrar o corpo fazendo o número 4 com as pernas, contando até 10.
G	Girar o corpo todo, com as mãos na cintura, alternando lados 3x
H	Quicar uma bola por 2 min.
I	10 abdominais
J	Correr indo de frente e voltando de costas.
K	Fazer flexões 5x.
L	Levantar e abaixar algum objeto com peso.
M	Correr fazendo zigzag, por 2 minutos.
N	Correr sem sair do lugar contando até 20.
O	Chutar uma bola em uma goleirinha 3x.
P	Fazer 10 polichinelos.
Q	Parado, elevar e baixar os calcanhares para assim trabalhar as panturrilhas. 10x.
R	Lançar algum objeto dentro de uma "cesta". 3x
S	Marcar um quadrado grande no chão com objetos e correr neste quadrado. 4 voltas.
T	Saltar abrindo e fechando as pernas como uma tesoura.
U	Correr no lugar fazendo elevação alternada dos joelhos 10x.
V	Caminhar se equilibrando em alguma superfície.
W	Fazer rolinhos com o corpo no chão, em cima de alguma superfície 4x.
X	Correr com os 2 pés juntos de um lado ao outro 2x.
Y	Fazer cambalhotas com o corpo, em cima de alguma superfície 2x.
Z	Conduzir a bola de um lado ao outro, marcado com algum objeto 2x.