

**ATIVIDADE PARA ESTUDO DOMICILIAR**  
**1º SEMANA: 23/03/2020 a 27/03/2020**

<b>Professor: Pablo Dutra de Castro</b>	<b>Componente curricular: Ed. Física</b>
<b>Nível de ensino: 1º anos</b>	

**HABILIDADES:**

- Experimentar diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrios, saltos, giros) - com e sem materiais).

**ROTINA DE ESTUDOS:**

**1ª Aula**

- O aluno deverá **ler juntamente com os pais/responsáveis:**

- Os pais/responsáveis devem ler juntamente com o aluno alguns elementos básicos da Ginástica: Equilíbrio, saltos e giros;
- Citar um esporte de cada.

**Leitura :**

**EQUILÍBRIO:** HABILIDADE QUE PERMITE O INDIVÍDUO MANTER O SEU CORPO EM UMA POSIÇÃO ESTÁTICA.

**SALTOS:** OS SALTOS SÃO MOVIMENTOS REALIZADOS POR MEIO DE IMPULSO, NO QUAL OS PÉS PERDEM O CONTATO COM O SOLO E PERMANECEM EM SUSPENSÃO POR UM TEMPO MÍNIMO.

**GIROS:** OS GIROS CONSTITUEM ROTAÇÕES EM TORNO DO SEU PRÓPRIO EIXO (VERTICAL) SOBRE O APOIO DE UM DOS PÉS NO CHÃO

**2ª Aula**

- O aluno deverá criar um circuito físico - lúdico com os pais/responsáveis e logo depois, praticar em casa.

**O QUE É UM CIRCUITO FÍSICO - LÚDICO?**

CONSISTE EM UMA SÉRIE DE EXERCÍCIOS/BRINCADEIRAS DISPOSTOS SEQUENCIALMENTE (EM SEQUÊNCIA), EM QUE AS PESSOAS PASSAM PELAS ESTAÇÕES/LUGARES E EXECUTAM O EXERCÍCIO/BRINCADEIRA PROPOSTA.

**Ex:**



## **TAREFA EM FOLHA**

**APÓS AS LEITURAS E A REALIZAÇÃO DO CIRQUITO COM AS FAMÍLIAS:  
PEDIR PARA QUE OS ALUNOS FAÇAM UM DESENHO EM UMA FOLHA SEPARADA PARA ENTREGAR  
SOBRE: UMA ATIVIDADES FÍSICA QUALQUER E COM AJUDA DOS RESPONSÁVEIS ESCREVER O NOME DA  
ATIVIDADE FÍSICA.**

### **AVALIAÇÃO:**

- Os alunos terão suas devolutivas avaliativas das tarefas domiciliares, no retorno das aulas presenciais;
- A presença será contabilizada com a entrega das tarefas domiciliares.