

**ATIVIDADE PARA ESTUDO DOMICILIAR**  
**4º SEMANA: DE 13 A 15/ ABRIL**

<b>Professor: Maetê Dewes de Sousa</b>	<b>Componente curricular: Linguagem – Educação Física</b>
<b>Nível de ensino: 3º ano 311/312</b>	

**HABILIDADES**

- Conhecer e definir os tipos de habilidades motoras.
- Explicar, por meio de linguagem corporal, uma atividades que contenha duas habilidades motoras.

**ROTINA DE ESTUDOS:**

**Realizar as TAREFAS, referente aos períodos de Educação Física do dia 13 A 15/ABRIL**

**TAREFA 1:** Realizar leitura e cópia, da Tarefa 1, em seu caderno de Educação Física.

**TAREFA 2:** Realizar um circuito em sua casa, usando materiais do seu dia - dia, materiais que tenham em sua casa, tudo adaptando para a habilidade escolhida, observando o textos abaixo.

**TAREFA 3:** Tire fotos, filme, para compartilhar na volta as aulas.

**\*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: LEITURA E CÓPIA.**

**HABILIDADES MOTORAS**

A IMPORTÂNCIA DAS HABILIDADES MOTORAS FUNDAMENTAIS SÃO ELAS OS PRINCIPAIS ALICERCES PARA O DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES ESPORTIVAS ESPECÍFICAS, E DOS MOVIMENTOS MAIS COMPLEXOS. O ESTÁGIO DE AMADURECIMENTO DAS HABILIDADES SE DÁ POR VOLTA DOS 6 ANOS DE IDADE.

## HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS

Habilidades manipulativas	Habilidades locomotoras	Habilidades de estabilização
Arremessar	Andar	Flexionar
Quicar	Correr	Equilibrar-se
Chutar	Saltar	Estender
Lançar	Saltitar	Girar
Rebater	Escorregar	Posições invertidas
Cabecear	Escalar	
Agarrar	Rolar-se	
Rolar	Desviar	

### **TAREFA 2:**

#### **1. CIRCUITO DE HABILIDADES MOTORAS**

REALIZAR UM CIRCUITO EM SUA CASA, USANDO MATERIAIS DO SEU DIA - DIA, MATERIAIS QUE TENHAM EM SUA CASA, TUDO ADAPTANDO PARA A HABILIDADE ESCOLHIDA.

#### **2. ORIENTAÇÕES**

- ✓ OBSERVE TODAS AS HABILIDADES MOTORAS BÁSICA, NO TEXTO ACIMA.
- ✓ MONTE, EM SUA CASA, UM CIRCUITO PRÁTICO.
- ✓ USE MATERIAIS QUE VOCÊ TENHA EM CASA (CADEIRA, BOLA, MESA, CORDA, BALDES, GARRAFAS, MANGUEIRAS, BAMBOLÊ, RAQUETES, COLCHÃO, COLCHONETE, COBERTAS, ETC...). ADAPTANDO OS MESMO PARA A HABILIDADE ESCOLHIDA.
- ✓ CASO NECESSITE, PESQUISE NOS MEIOS DIGITAIS.
- ✓ ABUSE DE SUA CRIATIVIDADE, APROVEITE PARA PRATICAR ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA, NESSE PERÍODO.
- ✓ NO CIRCUITO DEVE CONTER NO MÍNIMO:
  - \* 1 HABILIDADES MANIPULATIVAS
  - \* 1 HABILIDADES LOCOMOTORAS
  - \* 1 HABILIDADES DE ESTABILIZAÇÃO

### **IMPORTANTE:**

**TAREFA 3:** TIRE FOTOS, FILME, PARA COMPARTILHAR NA VOLTA AS AULAS.

*BOM TRABALHO*

*E DIVIRTA-SE!*