

**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: 4º ano 411/412</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 cópia da Tarefa 2, 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 da Tarefa**

**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 desenvolvimento de uma criança na maior parte do tempo seria dividido entre brincar, comer, e dormir. Será a partir dessas ações da criança que ela desenvolverá uma grande quantidade de habilidades motoras.

## 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*