

**ATIVIDADE PARA ESTUDO DOMICILIAR
SEMANA: DE 25 a 27/MAIO**

Professor: Maetê Dewes de Sousa	2Componente curricular: Linguagem – Educação Física
Nível de ensino: 5º ano 511/512	

HABILIDADES

- Conhecer e entender o que é Coordenação Motora na teoria.
- Praticar sua coordenação motora e mais habilidades em um jogo online chamado, “JOGO da ROLETA DOS EXERCÍCIOS”.

ROTINA DE ESTUDOS:

Realizar as TAREFAS, referente aos períodos de Educação Física do dia 25 a 27/MAIO

TAREFA 1:Leitura e Cópia do texto sobre “Coordenação Motora”.

TAREFA 2: Entrar no link solicitado do “Jogo da Roleta” e desenvolver as atividades que serão solicitadas.

TAREFA 3: Vamos alongar? Escolha 5 exercícios de alongamento da imagem e execute.

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

Na realização de muitas atividades, anteriores e está que vamos realizar hoje, em nossa disciplina de Educação Física, trabalhamos alguns conceitos importantes.

HOJE VAMOS CONHECER DOIS DELES!

A Coordenação Motora e a Consciência Corporal

TAREFA 1 :Leitura e Cópia do texto abaixo

Coordenação Motora

Coordenação motora é a capacidade de usar de forma mais eficiente os músculos do corpo. A coordenação motora permite realizar os mais diversos movimentos de forma coordenada. É também, o resultando de uma ação motora, na prática. Este tipo de coordenação permite a criança ou adulto dominar o corpo no espaço, controlando seus movimentos, sem esbarra, cair ou até mesmo, se machucar. É graças a ela que somos capazes de andar, correr, escrever, pular, pintar e desenhar, chegando a fazer movimentos mais complexos e difíceis.

Consciência Corporal

Consciência corporal, é tomar consciência de seu próprio corpo, reconhecendo e identificando processos e movimentos corporais. Além de receber estímulos, processando-os mentalmente e desenvolvendo na prática. A consciência corporal é a habilidade de conhecer o próprio corpo. É saber o que pode ou não fazer, qual é o limite, quais movimentos pode realizar. Em outras palavras, sentimos e entendemos os movimentos que ele realiza, seu limite, sua capacidade física.

AGORA VAMOS DESENVOLVER ESSES CONCEITOS NA PRÁTICA

Com a proposta da atividade da semana

TAREFA 2: ATIVIDADE PRÁTICA DA SEMANA

JOGO DA ROLETA DOS EXERCÍCIOS

A roleta dos exercícios, é um jogo simples e totalmente prático de roleta, jogue na roleta e execute os exercícios que serão solicitados.

Para jogar você deve acessar o **LINK ABAIXO** e iniciar o jogo.

Clique em cima da roleta para que ela gire e execute o exercícios que cair.

Jogue a roleta no mínimo 5 vezes, para executar 5 exercícios

JOGUE SOZINHO, COM SUA FAMÍLIA E APROVEITE PARA MOVIMENTAR-SE DURANTE ESSE PERÍODO.

Os únicos materiais utilizados na atividade são:

- Corda.
- Cadeira.

<https://wheelofnames.com/pt/827-yhv>

[LINK DO VÍDEO DA PROFESSORA EXECUTANDO A ATIVIDADE](#)

ASSISTA

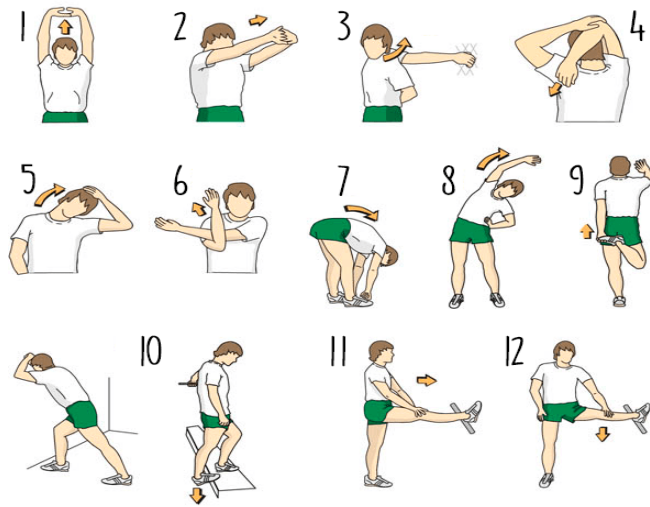
<https://www.youtube.com/watch?v=Vc6WWBDS6yk>

TAREFA 3: PARA ENCERRAR A ATIVIDADE, VAMOS ALONGAR

Hoje vamos iniciar nossa aula como se estivéssemos na escola.

Pelo ALONGAMENTO!

Desta imagem, escolha 5 exercícios de alongamento, e execute-o.



BOM TRABALHO!!!!!!