

NOME:

SÉRIE:

**23/11 a 27/11 – Novembro/2020**

Para encerrar o mês de novembro vamos falar sobre acrobacias. Acrobacias são movimentos de destreza corporal comuns em circos. Quem executa a acrobacia é o acrobata. Elementos como o trapézio, pêndulos e outros tipos de balanços com alta altitude são utilizados para transformar a Acrobacia em um número de circo mais emocionante.



**ATIVIDADE** – Nessa Atividade Vamos do básico até o avançado.

Exercício 1 – Ande livremente apenas nas pontas dos pés.

Exercício 2 – Tente efetuar um Rolamento lateral, deite-se no chão com joelhos e cotovelos estendidos e role para um lado e depois para o outro.

Exercício 3 – Tente efetuar uma cambalhota com a ajuda de um responsável. Segue abaixo o link de um vídeo que pode ajudar no aprendizado. Muito cuidado nessa atividade.

<https://www.youtube.com/watch?v=OGmszHT8IGc>

**Desafio** – Com um responsável tente fazer o aviãozinho acrobático conforme foto abaixo.

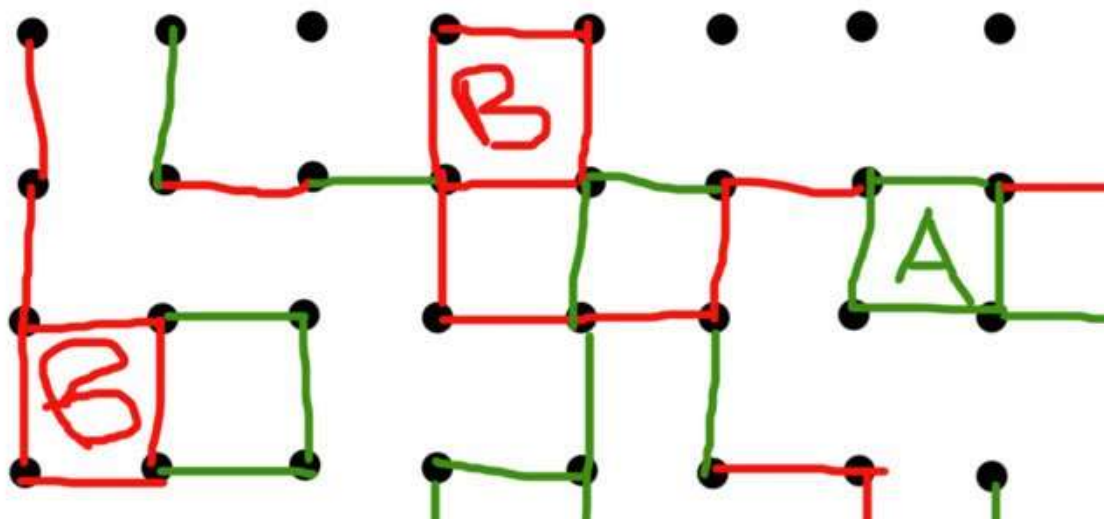


**EMEB OLÍVIO FALEIROS**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA – 1º AO 5º ANO**  
**DEZEMBRO/2020**

---

**30/11 a 04/12 – Dezembro/2020**

**1ª ATIVIDADE:** JOGO DOS PONTINHOS. Para essa atividade você precisará de alguém para brincar com você, uma folha de papel e duas canetas de cores diferentes. Faça oito colunas com oito linhas com pontinhos, deixe espaço entre eles. Tire par ou ímpar para começar o jogo, na sua vez faça um traço ligando um ponto a outro qualquer, depois é a vez do seu colega que deverá fazer o mesmo em qualquer lugar que ele quiser, quem fechar o quadrado com o último traço coloca a primeira letra do seu nome dentro. Vence o jogo quem tiver mais quadrados com a letra do nome.



**07/12 a 11/12 – Dezembro/2020**

**1ª ATIVIDADE:** AGORA VAMOS CONHECER UMA BRINCADEIRA DA TANZÂNIA.

SERÁ QUE CONSEGUE LOCALIZAR ESSE PAÍS NO MAPA? LEMBRE DE CIRCULAR. É UMA BRINCADEIRA COM MÚSICA E PARA ISSO VAMOS CONHECER A LETRA (LEIA COMO SE FOSSE UM TRAVA-LÍNGUA).

👂 SIMAMA KAA - MÚSICA SIMAMA KAA/ SIMAMA KAA RUKA, RUKA, RUKA/ SIMAMA KAA TEMBEA, TEMBEA, TEMBEA/ TEMBEA, TEMBEA, TEMBEA RUKA, RUKA, RUKA/ SIMAMA KAA KIMBEA, KIMBEA, KIMBEA/ KIMBEA, KIMBEA, KIMBEA RUKA, RUKA, RUKA/ SIMAMA KAA 👂

ESSA MÚSICA ESTÁ EM SUAÍLI, IDIOMA DA TANZÂNIA. VOCÊ SABE O QUE SIGNIFICA??

<https://www.youtube.com/watch?v=8CvyMaAGWUM&feature=youtu.be>

LIGUE A PALAVRA AO SIGNIFICADO

**SIMAMA KAA**  
**SENTAR**



**RUKA**  
**PULAR**



**TEMBEA**  
**CAMINHAR**



**KIMBEA**  
**CORRER**



NESSA BRINCADEIRA CADA PALAVRA EQUIVALE A UM GESTO. COMEÇA EM PÉ E AGACHA ASSIM QUE FALA KAA, TODA VEZ QUE FALA RUKA É UM PULO, TEMBEA É PRA CAMINHAR E KIMBEA PARA CORRER. VAMOS TENTAR?

VOCÊ CONHECE ALGUMA BRINCADEIRA PARECIDA COM ESSA? ESCREVA ABAIXO.

---

---