

ESCOLA MUNICIPAL PROFESSOR SEBASTIÃO VAYEGO DE CARVALHO		
Nome do aluno:	Data: 02/10/2020	Semana:
Professor: CHAINE NOGUEIRA	Turma: 1º ano	05
Componentes Curriculares: EDUCAÇÃO FÍSICA	Entregar:	

Atividade de 02 de outubro de 2020.

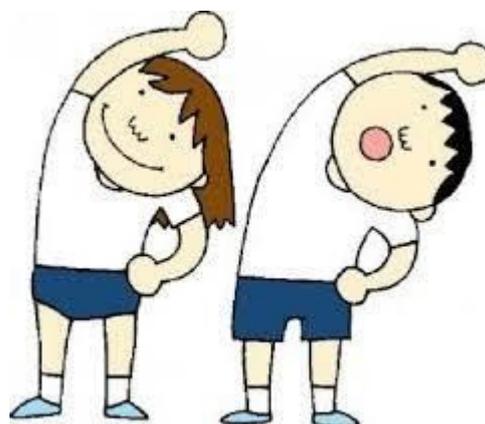
Tema da aula: **Alimentação Saudável**

### Equilíbrio do relógio

**Objetivos:** Desenvolver o equilíbrio;  
Desenvolver a capacidade física específica do chute;  
Trabalhar os dois sentidos do giro;

**Preparação física:** Sentado e com as pernas estendidas, segurar na ponta dos pés flexionando o tronco para frente. Contar até cinco. Repetir duas vezes.

Em pé, levantar o braço direito e flexionar levemente o tronco para o lado esquerdo. Contar até cinco. Repetir o exercício levantando agora o braço esquerdo e inclinando o tronco para o lado direito. Contar até cinco.



## Material:

- ✓ Garrafas plásticas de refrigerante, leite ou caixas de leite.  
**(De seis a sete garrafas para o primeiro ano)**
- ✓ O material para a atividade deve estar vazio.

## Desenvolvimento:

- Utilizando as garrafas plásticas retire os rótulos.
  - Escrevam em pedaços de papel ou fita crepe os nomes dos **alimentos saudáveis**.
  - Façam da mesma forma com os nomes dos alimentos que são indicados como **não sendo saudáveis**. (*Abra o link abaixo e vejam quais são os alimentos*).
  - Cole os papeis com os nomes dos alimentos nas garrafas, conforme exemplo na imagem 1.
  - Desenhe um ponto no chão aonde o aluno irá se posicionar. Pode ser a letra X.
  - Coloque as garrafas em círculo a uma distância de 30 centímetros entre cada uma.
  - Posicione o aluno no ponto X localizado dentro do círculo. Imagem 2.
  - A distância entre o aluno e a garrafa deve ser o suficiente para ele conseguir chutar levemente com a ponta do pé as garrafas.
  - O aluno deverá levantar uma das pernas e se equilibrar na outra perna, (pode ser a perna que o aluno achar a melhor). Imagem 3
  - Girando no sentido horário e equilibrando em uma perna só, o aluno vai derrubar com a ponta do pé somente as garrafas que estará escrito o nome dos alimentos não saudáveis. Deixando no lugar as garrafas que estiverem escrito os nomes dos alimentos saudáveis. Imagem 4.
- 
- ✓ **IMPORTANTE:** Leia com o aluno todos os nomes dos alimentos saudáveis e seus benefícios para o nosso organismo. Com a ajuda do **link** abaixo explique para ele que os alimentos considerados não saudáveis podem prejudicar a nossa saúde se consumidos em excesso.
  
  - ✓ **DICA:** É muito importante que o adulto que estiver auxiliando o aluno, fale o nome dos alimentos antes de derrubar ou não as garrafas, para que o aluno pense e aprenda sobre uma alimentação saudável. Exemplo: arroz e feijão são saudáveis? Sim! Sendo saudável ele não vai derrubar a garrafa, passa para a próxima. Outro exemplo: Chicletes e balas são saudáveis? Não! Nesse caso o aluno chuta a garrafa.





Imagem 4, girar no sentido horário para derrubar as garrafas.