



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO
ROTEIRO DE ESTUDOS

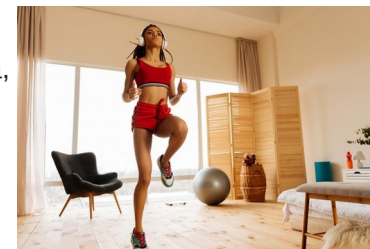
ANO: 1º A, B, C, D e E

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: JOSÉ GÍLSON DA SILVA ARAÚJO

PERÍODO: 03/11/2021 a 19/11/2021

Data	Página	Atividade	Orientação
03/11		Corrida estática	A corrida estacionária é uma modalidade de corrida sem sair do lugar. O aluno deverá realizar a atividade no sistema forte/fraco, ou seja, fazer dois minutos de corrida estática e um minuto de caminhada pelo espaço. (Totalizando 10 minutos). Recomenda-se fazer a atividade devagar respeitando a pausa para caminhada. Lembrando que a corrida estática são os movimentos da corrida, porém sem sair do lugar.



19/11		Atividade de equilíbrio	Descrição da atividade: O aluno deverá andar pelo espaço equilibrando uma bola (conforme figura), sem deixá-la cair. Recomenda-se delimitar uma distância (de 3 a 5 metros) conforme a habilidade da criança; se a bolinha cair, deverá retornar ao início de partida. Material alternativo: Bola de tênis, meia, frescobol etc. Raquete de ping pong, tênis, papelão resistente, tampa de panela etc. 
-------	--	-------------------------	--