



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



## ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: DR. JOSÉ DA COSTA E SILVA SOBRINHO

ANO: 2020

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA ( ) INTEGRADO

PROF.: LUIS CARLOS DOS ANJOS SANTOS SÁ

PERÍODO DE 08/06/2020 a 19/06/2020

### **EDUCAÇÃO FÍSICA (1º AO 5º ANO) ATIVIDADES DA QUINZENA (08 A 19 DE JUNHO)**

OLÁ AMIGOS E AMIGAS!

AQUI ESTÃO AS ATIVIDADES QUE A NOSSA TURMA REALIZARÁ DOS DIAS 08 A 19 DE JUNHO.

A ATIVIDADE FÍSICA É UMA DAS ÁREAS QUE TEM AJUDADO MUITO NESSE PERÍODO DE QUARENTENA. VEJA O PORQUÊ:

- . AUXILIA NO ALÍVIO DO ESTRESSE;
- . AJUDA A ACELERAR O METABOLISMO;
- . INTEGRA A FAMÍLIA;
- . DIVERTE E DISTRAI;
- . MANTÉM O CORPO ATIVO, O QUE PREVINE DOENÇAS.

PENSANDO NISSO EU PREPAREI COM MUITO CARINHO VÍDEOS COM ATIVIDADES QUE IREMOS FAZER NESSA QUINZENA.

VAMOS LÁ?

**ATIVIDADE DA PRIMEIRA SEMANA  
(08 A 12 DE JUNHO)**

Atividade de coordenação viso-motora com ênfase na recreação e ludicidade.



**ACESSE O YOUTUBE E PROCURE O VÍDEO INDICADO AO LADO.**

The graphic features a cartoon illustration on the left with the text "EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR" and various children playing. On the right is a video thumbnail showing a man in a dark shirt holding a white, perforated object. Below the thumbnail is a YouTube interface showing the video title "Atividade de coordenação viso-motora com ênfase na recreação e ludicidade", a view count of 0, and the channel name "luisa paula". A blue arrow points from the text towards the video thumbnail.

<https://youtu.be/Txgzg96z7VM>

**ATIVIDADE DA PRIMEIRA SEMANA  
(15 A 19 DE JUNHO)**

Exercícios de resistência muscular abdominal.



**ACESSE O YOUTUBE E PROCURE O VÍDEO INDICADO AO LADO.**

The graphic features a cartoon illustration on the left with the text "EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR" and various children playing. On the right is a video thumbnail showing a man in a white and orange shirt demonstrating abdominal exercises on a gym floor. Below the thumbnail is a YouTube interface showing the video title "Exercícios de resistência muscular abdominal", a view count of 1, and the channel name "luisa paula". A blue arrow points from the text towards the video thumbnail.

<https://youtu.be/bDYYuoRTXOo>