



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 1ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: Vivianne Cruz

PERÍODO DE 22/06/2020 a 03/07/2020

Pescaria

O aluno irá utilizar tampinhas de garrafa pet ou qualquer material que flutue, um recipiente com água e o pregador de roupas da mamãe. Pronto! Agora pode começar a pescaria! Cada peixinho vale uma prenda, um abraço, um beijinho ou um docinho, ou ainda quem puder confeccionar seus próprios peixinhos, eles podem ser feitos de papel ou papelão.

Brincadeira que muitos já se divertiram na sua infância principalmente em festejos juninos.

Atenção! Toda atividade com água deve ser acompanhada por um adulto.

Para registra sua participação faça um vídeo, tire uma foto e envie para o grupo do WhatsApp ou FACEBOOK da escola.

Vídeo da internet

<https://www.youtube.com/watch?v=ywQLUw2YxyQ>



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 1ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: Vivianne Cruz

PERÍODO DE 22/06/2020 a 03/07/2020

Yoga

Prática de origem Indiana que utiliza posturas, trabalha a respiração e meditação.

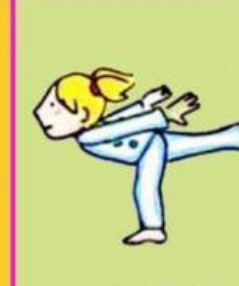
Quem tal conhecer um pouquinho dessa prática milenar?

Escolha uma postura da figura, puxe o ar pelo nariz e solte pela boca. Faça essa respiração 3 vezes na postura escolhida, tire uma foto ou grave um vídeo e compartilhe no grupo do WhatsApp ou Facebook da escola.

Desafio você a fazer várias posturas ou todas!!!

imagens da internet

POSTURAS DE YOGA PARA CRIANÇAS

 ÁRVORE	 MONTANHA	 CACHORRO	 AVIÃO
 TATU	 PINÇA	 LOTO	 ESQUILO
 BARCO	 VELA	 ARCO	 ARADO
 PONTE	 LEÃO	 RELAXADO	 GUERREIRO