PREFEITURA DE SANTOS
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME DR. FERNANDO COSTA

3°S/4°S/5°S ANOS - EDUCAÇÃO FÍSICA - MANHÃ/TARDE

PROFESSORA:JOSÉLIA ALVES DE SOUZA SILVEIRA

PERÍODO:06/07/20 A 17/07/2020

Olá queridos alunos , espero que todos estejam bem!

Atividades remotas para o período de 06/07/2020 à 17/07/2020:

Atividade 1) Um vídeo referente Eduque seu Mundo " A importância da atividade física", o vídeo trata dos seguintes assuntos:

- Esportes - ensina a nos relacionar com os outros , a resolver situações juntos e respeito as regras;

- Atividade Física em nossa vida diária ;

- Benefícios da atividade física.

Link:

https://www.youtube.com/watch?v=UN-EHhrwyuQ

Segue abaixo uma sequência de alongamento para fazer em casa.

1) Pernas afastadas e estendidas, alongar e estender os braços acima ;

2) Pernas afastadas , estenda um dos braços a frente , enquanto o outro braço serve de apoio;

3) Pernas afastadas , eleve um dos braços na lateral da cabeça e segure-o ;

4) Pernas unidas, elevar uma das pernas e segurá-la com a mão do mesmo lado da perna;

5) Uma perna a frente flexionada enquanto a outra perna ficará estendida.

Repetir os exercícios para o outro lado , fazer por 15 segundos.(2 ou 3 vezes por semana).

"4" "2" "1" "5" "3"

Atividade 2) Conhecer os jogos e brincadeiras da Região Norte é composta pelos seguintes estados : Acre, Amapá, Amazonas, Pará, Rondônia, Roraima e Tocantins.

Região Norte

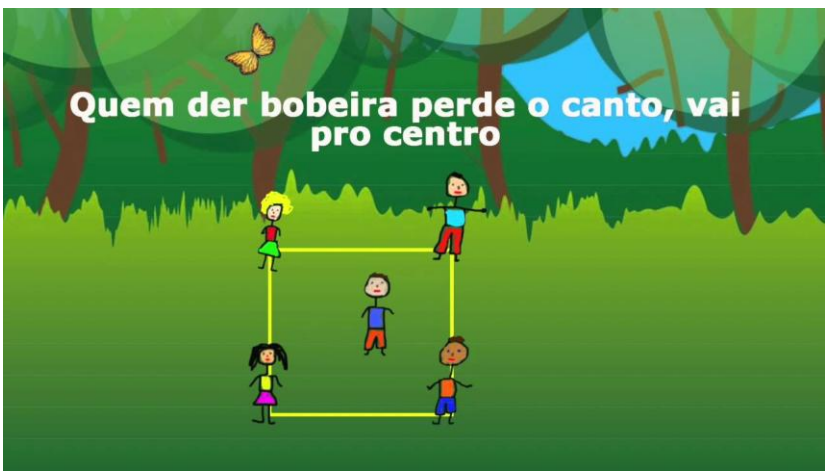
Nessa sequência didática iremos estudar as brincadeiras e os jogos característicos da região.

Muitas brincadeiras e jogos são típicas das regiões de nosso país e foram transmitidas por gerações , ganhando o Brasil. Entre as várias praticadas nas ruas e escolas, estão aquelas originadas na Região Norte. Vamos conhecê-las?

Caí no Poço

Tucuxi

Quatro Cantos



Cinco Pedras

Vamos brincar de cinco pedras ?

É uma brincadeira conhecida também como belisco,cinco marias ou pipoquinha bem dinâmica, precisa de bastante atenção e rapidez para executar o movimento.

Pode brincar sozinho, com seus familiares e amigos.

Material: 5 pedras pequenas

Desenvolvimento: Jogar as pedras no chão, escolher uma delas que será jogada para o alto, enquanto se pega uma das quatro, sem tocar nas demais. Esperar a que está no alto cair na mesma mão. Repetir com todas as outras que estão no chão . Mais cada jogada há um desafio diferente. Segue um link para jogar.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=rRV9jY5inSY

O que devo fazer?

Registre em uma folha com seu nome e classe, se :

a) Gostaram da atividade?Justifique a resposta.

b) Pergunte aos seus pais se conheciam essa brincadeira? Com quem jogavam? E se gostavam de jogar?

Aproveite para brincar,jogar e exercitar. Crie hábitos saudáveis! Desafie seus irmãos , familiares e amigos. Mande fotos suas quando estiver realizando a atividade.

Até mais, beijos e abraços a todos.