



**PREFEITURA DE SANTOS**  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO



## **ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES**

UME Dr. FERNANDO COSTA

2ºs ANOS A/B

EDUCAÇÃO FÍSICA - TARDE

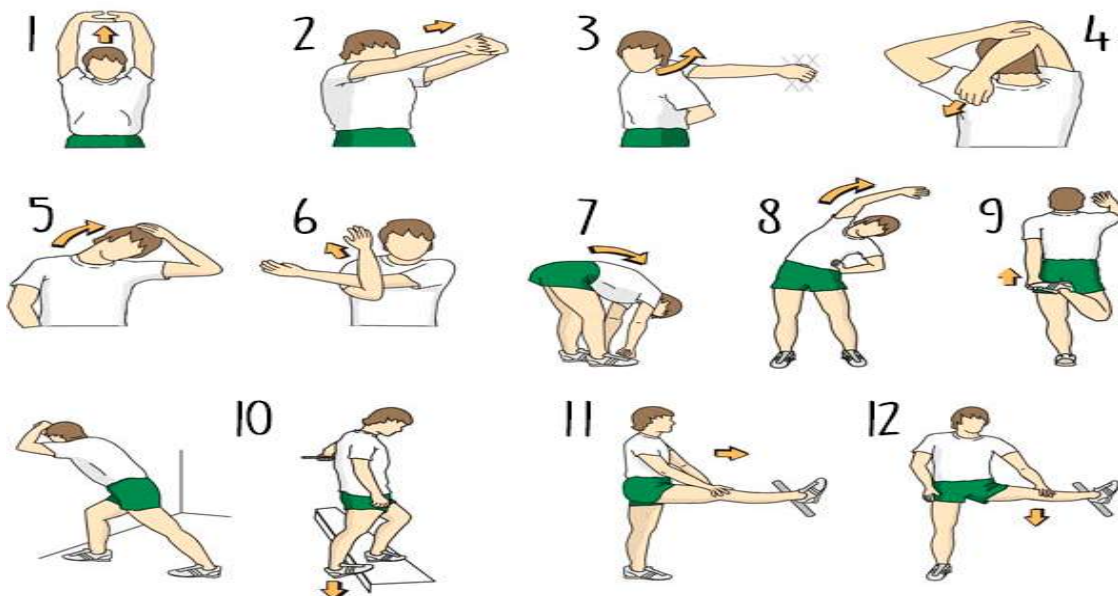
PROFESSORA : JOSÉLIA ALVES DE SOUZA SILVEIRA

PERÍODO DE 20/07/2020 À 31/07/2020

Olá queridos alunos , espero que todos estejam bem. Se cuidem , ao sair de casa usem máscara , evitem aglomeração , cuidem da higiene do corpo . Faça atividade física para manter o bem-estar físico e mental.

Atividade remota para o período de 20/07/2020 à 31/07/2020

Atividade 1) Alongamento



- Dicas de alongamentos para serem feitos antes de praticar uma atividade física , jogos e brincadeira.

Atividade 2)O jogar e as habilidades motoras

Correr, saltar, segurar andar , arremessar, chutar, entre outras atividades , são habilidades motoras indispensáveis para o desenvolvimento. Elas estão presentes em práticas sociais , como no lazer,na escola, nas atividades cotidianas, no esporte e no jogo.

Atividade prática : Amarelinha



Material utilizado nesse jogo: Giz ou pedra para desenhar a amarelinha no chão e pedra para jogar .

Regras:Fique atrás da casa número 1, lance a pedra nesse número( a casa onde está a pedra não pode pisar é preciso pular) , então vai pulando num pé só , ou , no caso de ter duas casas lado a lado , um pé em cada casa, percorrendo as casas até o céu.Quando o jogador chegar no céu , coloca os dois pés no chão. O trajeto até a casa anterior à pedra. Chegando lá, tem que pegar a pedra de volta, sem perder o equilíbrio. Se estiver em um pé só , tem que ficar assim e pegar a pedra.Com a pedra na mão , pode pular a casa aonde estava a pedra e retornar ao início do jogo. Continuará o

jogando a pedra no próximo número . Caso erre ,  
passará a vez para outra pessoa.

Ganha quem conseguir percorrer todas as casas com  
a pedra sem perder a vez, o que não é uma tarefa  
fácil!

O que devo fazer?

a) Em uma folha de caderno ou sulfite desenhe uma  
amarelinha , bem bonita .

b) Quais os movimentos que você executou nesse  
jogo .

Guarde todas as atividades em uma pasta ou  
envelope para entregar no retorno.

Aproveite para brincar , jogar e exercitar. Crie  
hábitos saudáveis !

Desafie seus irmãos , familiares e amigos.