

ANO: 1° ao 5° ANO

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR: FLÁVIO ALVES MARVEJOL

PERÍODO DE 03 A 14 de agosto.

ROTEIRO DE ESTUDOS

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
05 DE AGOSTO	1º EXECUTAR INICIALMENTE A SEQUÊNCIA DE UM DOS ALONGAMENTOS DA PRIMEIRA AULA.	
	2º EXECUTAR UMA DAS ATIVIDADES DE AQUECIMENTO PROPOSTO NA AULA DE AQUECIMENTO.	
	3º PULAR CORDA (BRINCADEIRAS E JOGOS)	<p>CORDA DE APROXIMADAMENTE 3 METROS.</p> <p>EXISTEM MUITAS FORMAS DE PULAR CORDA. UMA DELAS É CANTANDO UMA MUSIQUINHA COMO A QUE TEMOS A SEGUIR:</p> <p>"O HOMEM BATEU NA PORTA E EU ABRI... SENHORAS E SENHORES COLOCA A MÃO NO CHÃO (FAZER ISSO PULANDO A CORDA) SENHORAS E SENHORES PULE DE UM PÉ SÓ (FAZER ISSO PULANDO A CORDA) SENHORAS E SENHORES DA UMA RODADINHA (FAZER ISSO PULANDO A CORDA) E VOLTE PARA O OLHO DA RUA " (SAIR DA CORDA, SENÃO SAIR COMEÇA A BATER MAIS RÁPIDO A CORDA)".</p>
4º BRINCADEIRA DE PULAR A COBRINHA (BRINCADEIRAS E JOGOS)	<p>CORDA DE APROXIMADAMENTE 3 METROS</p> <p>O ALUNO DEVERÁ PULAR A CORDA SEM PERMITIR QUE A CORDA TOQUE NO SEU PÉ, PULANDO PARA UM LADO E EM SEGUIDA VOLTANDO, POR APROXIMADAMENTE 5 MINUTOS.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2IWYMUti3Lg</p> <p>Dúvidas e presença:</p> <p>Whatsapp da Educação Física do professor Flávio – (13)982280998</p>	



LINK: Facebook da UME Gota de leite

Grupos ADM das salas de aula.



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ANO: 1° ao 5° ANO

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR: FLÁVIO ALVES MARVEJOL

PERÍODO DE 03 A 14 de agosto.

ROTEIRO DE ESTUDOS

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
12 DE AGOSTO	1º EXECUTAR INICIALMENTE A SEQUÊNCIA DE UM DOS ALONGAMENTOS DA PRIMEIRA AULA.	
	2º EXECUTAR UMA DAS ATIVIDADES DE AQUECIMENTO PROPOSTO NA AULA DE AQUECIMENTO.	
	3º BOLAS NA CAIXA (ESPORTES DE MARCA E PRECISÃO) 	MATERIAL: UMA CAIXA DE PAPELÃO E UMA BOLA, PODENDO-SE ADAPTAR UMA BOLA DE MEIA OU ATÉ MESMO DE PAPEL. O(A) ALUNO(A) DEVERÁ ESTAR DISTANTE DE 2 A 3 METROS DA CAIXA APROXIMADAMENTE, O DESAFIO É LANÇAR ESTÁ BOLA E ACERTÁ-LA DENTRO DA CAIXA. EM CADA 10 ARREMESSOS, CONTAR A QUANTIDADE DE ACERTOS. Watsapp da Educação Física do professor Flávio – (13)982280998
	4º CANTIGA DE RODA “ FUI AO TORORÓ...” DANÇAS DO CONTEXTO COMUNITÁRIO E REGIONAL.	A LETRA DA CANTIGA POPULAR "FUI AO TORORÓ" FALA SOBRE O RAPAZ QUE FOI BEBER ÁGUA E SE APAIXONOU POR UMA MOÇA MORENA. HÁ QUEM DIGA QUE A FONTE DE ÁGUA É A FONTE DO ITORORÓ (QUE ANTES CHAMAVA-

*Fui no Tororó beber água não achei
Achei bela morena
Que no Tororó deixei
Aproveita minha gente
Que uma noite não é nada
Se não dormir agora
Dormirá de madrugada
Oh! Mariazinha
Oh! Mariazinha, entra nesta roda
Ou ficará sozinha!
Sozinha eu não fico
Nem hei de ficar
Porque eu tenho (nome de alguém) para ser meu par.*

SE TORORÓ), LOCALIZADA AO PÉ DO MONTE SERRAT, O SEGUNDO MONTE MAIS ALTO DA CIDADE. SEJA QUAL FOR SUA ORIGEM, É UMA CANÇÃO MUITO POPULAR, CANTADA EM RODA.

<https://www.youtube.com/watch?v=ldB6jdk05GM>

Dúvidas e presença:

Whatsapp da Educação Física do professor Flávio – (13)982280998

[LINK: Facebook da UME Gota de leite](#)

[Grupos ADM das salas de aula.](#)