



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 7º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA.

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 03 /08/2020 a 07/08/2020

AULA 9 - DE 03/08 À 07/08

“MAR E TERRA” BRINCADEIRA DE ORIGEM AFRICANA

HABILIDADE: EF345EF01

Uma longa reta tem de ser riscada no chão.

De um lado escreve-se “terra”, e do outro “mar”.

De início todos podem ficar no lado da terra, quando o orientador (pai, mãe ou irmão) disser: mar, todos devem pular para esse lado.

O orientador que estiver ditando a brincadeira, vai variando os dizeres (uma hora



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



fala mar, outra terra e assim por diante) e quem ficar no lado errado estará eliminado da rodada.

<https://drive.google.com/file/d/15QVp-9NAAckDTklC4BDIH8lzFBHoxgR5/view?usp=drivesdk>



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 7 °

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA.

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 10/08/2020 a 14/08/2020

AULA 10- DE 10/07 À 14/07

“JOGO DE PETECA”

Para jogar peteca (PeteKa, que em tupi significa bater) é preciso de dois ou mais jogadores. Quanto maior o número de jogadores, mais divertido é o jogo. O local pode ser um pátio, praça, quintal, praia- desde que tenha espaço suficiente para jogar sem atrapalhar outras pessoas . Você vai precisar de uma peteca. Não precisando ser o modelo clássico de couro e penas. É possível improvisar cobrindo-se uma bola de jornal (um pouco achatada) com uma sacola plástica ou folha de jornal, e amarrando-se com barbante.

<https://drive.google.com/file/d/1E-wBCfg-jl4kB-FmLKtVRBwToufZIbY5/view?usp=drivesdk>

