



## **ROTEIRO DE ESTUDOS**

**UME:** Dr. José da Costa e Silva Sobrinho.

**ANO:** 1º Ano A.

**COMPONENTE CURRICULAR:** Educação Física.

**PROFESSOR:** Waldomiro Correa Junior.

**PERÍODO DE:** 03/08/2020 a 14/08/2020.

## **ORIENTAÇÕES**

### **1. Etapas do Roteiro de Estudo**

Desenvolvimento e elaboração da atividade 1, 2, 3 e 4.

### **2. Devolutiva das atividades realizadas do Roteiro**

Envio de fotos ou áudios por whatsapp do Professor Miro.

Para quem faz uso do roteiro impresso, as atividades deverão ser realizadas nos cadernos e entregues na escola quando as aulas retornarem no formato presencial: desenhos das atividades realizadas, narrativas pós-pandemia, anotações dos responsáveis.

### **Observações**

Foram criados vídeos referentes às atividades descritas, os vídeos serão postados nos grupos de Whatsapp da escola.

### 3. Contato do professor

Professor Miro - (13) 98120-6615 (WHATSAPP).

## ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**Radicalizando com Criatividade e Segurança.**

**1 - Nome da atividade: SURFE.**



#### **Objetivos:**

- Desenvolver a criatividade.
- Encontrar espaços alternativos em casa.
- Conhecer movimentos simples do esporte surfe.

#### **Materiais necessários:**

- Prancha pequena feita de papelão ou canetinha, ou fita crepe.

#### **Desenvolvimento da atividade:**

Após a construção de uma prancha de papelão (a prancha também pode ser desenhada no chão ou feito um contorno utilizando-se um barbante ou fita crepe, feito isso o aluno receberá comandos e fará gestos e movimentos referentes ao surfe.

#### **Sugestão de movimentos:**

- Deitar com a barriga na prancha e remar devagar.

- Deitar com a barriga na prancha e remar muito rápido. Lá vem o tubarão.
- Ficar em pé na prancha e simular (fingir) que está movimentando-a para a direita e para a esquerda (batida).
- Ficar em pé na prancha, flexionar bem os joelhos e simular que está pegando um tubo.
- Crie novas manobras.

## 2 - Nome da atividade: **ESCALADA no CHÃO.**



### **Objetivo:**

- Agregar novos movimentos ao repertório motor.
- Organizar atividades de forma simples e segura (sob supervisão).
- Conhecer novas formas de brincar.

### **Materiais necessários:**

- Fita crepe ou pedaços de papel/papelão ou tampinhas plásticas ou os rejuntas do piso.

### **Desenvolvimento da atividade:**

O aluno em parceria com seus responsáveis deverá espalhar pedaços de papel em um espaço seguro, os papéis deverão estar distantes uns dos outros (aproximadamente 50 cm), após isso receberá comandos para realizar movimentos de forma lúdica.

**Sugestão de comandos:**

- Escalar o local, porém só poderá colocar os pés e as mãos onde estão os papéis (pedras).
- Hora de descer, mas só poderá pôr os pés e as mãos onde estão os papéis.
- Escalar para a esquerda.
- Escalar para a direita.
- Crie novas formas de escalar no chão.

**3- Nome da atividade:RAFTING (DESCIDA DE RIO)**



**Objetivos:**

- Estimular a lateralização.
- Explorar materiais encontrados em casa.
- Socializar com familiares e parentes.

**Materiais utilizados:**

- 01 pedaço de cabo de vassoura ou colher de pau ou remo de papelão.
- 01 barco de papelão (pode ser a prancha de surfe) ou um desenho feito no chão.
- Desenhar peixes e pedras (opcional).

### **Desenvolvimento da atividade:**

Agora nossa imaginação nos transportará a um rio com muita correnteza, onde deveremos desviar de pedras e troncos de madeira, nosso remo tem a empunhadura (onde seguramos com uma das mãos), e a pá (parte do remo que entra na água), a outra mão vai sobre a pá.

### **Sugestão de comandos:**

- Remar rapidamente para a direita.
- Remar rapidamente para a esquerda.
- Remar rapidamente para trás.
- Remar alternando os lados.
- Crie novos comandos.

### **4- Nome da atividade: SLACKLINE (CORDA BAMBA).**



### **Objetivos**

- Desenvolver o equilíbrio.

- Brincar de forma e agradável.
- Agregar novos movimentos ao repertório motor.
- Melhorar a autoestima.

**Materiais utilizados:**

- Rejunte do piso ou um pedaço de barbante (o barbante poderá ser fixado no chão com fita crepe para evitar que saia do lugar) ou uma mangueira.

**Desenvolvimento da atividade:**

Após esticar um pedaço de 6 metros de barbante no chão (em linha), o aluno será desafiado a andar sobre ele de formas variadas.

**Sugestão de comandos:**

- Andar para a frente só podendo pisar no barbante.
- Andar sobre o barbante na ponta dos pés.
- Deslocar-se lateralmente sobre o barbante (ida e volta).
- Andar de costas sobre o barbante.
- Crie formas diferentes de percorrer o barbante.