



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: CIDADE DE SANTOS ANO: 1º e 2º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR(ES): NIVALDO DIAS

PERÍODO DE 31/07/2020 a 14/08/2020

PROPOSTA: AULA 01 - ATIVIDADE FÍSICA (EF 12 EF 04) - "EXERCÍCIO DE RESISTÊNCIA E EXPLOSÃO MUSCULAR".

UTILIZAR 2 (DUAS) GARRAFAS PET COM ESTAFETAS, MARCAR UMA DISTÂNCIA DE AO MENOS 03/04 METROS. SEPARAR AS GARRAFAS COM UMA DISTÂNCIA DE AO MENOS 1,5 METROS E INICIAR. DO PONTO DE PARTIDA, CORRER ATÉ A PRIMEIRA GARRAFA, TOCAR NELA DE LEVE E VOLTAR AO PONTO INICIAL, DE COSTAS, LENTAMENTE E COM CUIDADO PARA NÃO CAIR OU SE MACHUCAR. REPETIR ESTE MOVIMENTO DE IR E VOLTAR AO MENOS 6 (SEIS) VEZES. DESCANSAR 1 MINUTO E VOLTAR À SEQUÊNCIA, INICIANDO O EXERCÍCIO. FAZER ESTES MOVIMENTOS PELO MENOS DURANTE 15/20 MINUTOS, SEMPRE COM 1 MINUTO DE DESCANSO.

OBS. PODE UTILIZAR OUTROS OBJETOS AO INVÉS DAS GARRAFAS, OU MARCAR NO CHÃO OS PONTOS A SEREM USADOS.

MANDAR VÍDEO OU FOTOS PARA O CLASSROOM COM NOME COMPLETO E SALA DE AULA A QUE PERTENCE.

PROPOSTA: AULA 02 - ATIVIDADE FÍSICA (EF 12 EF 04) - "EXERCÍCIOS DE RESISTÊNCIA AERÓBIA E EXPLOSÃO MUSCULAR.

TENDO O EXERCÍCIO DA AULA 01 COMO PARÂMETRO/EXEMPLO, CRIAR UMA ATIVIDADE QUE EXPLORE A RESISTÊNCIA AERÓBIA E EXPLOSÃO MUSCULAR, COM A AJUDA DOS

RESPONSÁVEIS E SEMPRE LEVANDO EM CONTA O TEMPO DE DESCANSO E NÚMERO DE REPETIÇÕES, TOMANDO SEMPRE O CUIDADO NECESSÁRIO.

MANDAR VÍDEO OU FOTOS PARA O CLASSROOM, COM O NOME COMPLETO E A SALA DE AULA A QUE PERTENCE.