



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDO

UME José da Costa da Silva Sobrinho

ANO: 1º A

COMPONENTE CURRICULAR: **Educação Física**

PROFESSOR: Waldomiro Correa Junior

PERÍODO DE 28/09/2020 a 09/10/2020

ORIENTAÇÕES

1. Etapas do Roteiro de Estudo

As atividades que serão executadas tem como objetivo promover aprendizados de forma lúdica e interativa, devendo o responsável mediar as ações do aprendente, zelando pela execução e segurança do aluno.

2. Devolutiva das atividades realizadas do Roteiro

As devolutivas das atividades realizadas deverão ser enviadas para o WhatsApp ou organizadas através de anotações e fotos para entrega posterior.

3. Contato do(s) professor(es):

WhatsApp (13)981206615

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA:

- Gincana no Lar -

ATIVIDADE 1: Buscando objetos

Objetivos:

- Encontrar espaços brincantes alternativos em casa.
- Reforçar aprendizados do ensino remoto.

Materiais utilizados:

- Objetos simples encontrados em casa.

Desenvolvimento da atividade:

O responsável escolherá de 8 a 10 desafios a serem realizados pelo aluno, sendo que o aprendente deverá realizar tais desafios no menor tempo possível.

Sugestões:

- 1- Buscar um objeto da cor vermelha.
- 2- Pegar um objeto bem leve.

3- Trazer um objeto de plástico.

4- Encontrar um objeto de madeira.

Obs.: Adapte a atividade à sua realidade. Não peça objetos muito pesados, de vidro, cortantes ou pontiagudos.

ATIVIDADE 2: Desafios corporais

Objetivos:

- Exercitar o corpo de forma simples e agradável
- Movimentar-se de forma segura e eficiente.
- Estimular o equilíbrio.

Desenvolvimento da atividade:

O responsável deverá estar em posse das atividades corporais enumeradas de 1 a 08, em seguida pedirá para que a criança escolha um número, devendo a criança realizar o desafio de acordo com o número correspondente.

Desafios corporais:

- 1- Saltitar.
- 2- Correr no lugar.
- 3- Girar os braços.
- 4- Equilibrar-se num pé só.
- 5- Equilibrar-se nas pontas dos pés.
- 6- Equilibrar-se nos calcanhares.
- 7- Deslocar-se lateralmente para a esquerda.
- 8- Deslocar-se lateralmente para a direita.

ATIVIDADE 3: Figuras geométricas, números, cores e partes do corpo

Objetivos:

- Reconhecer partes do corpo.
- Desenvolver a agilidade.
- Estimular o raciocínio rápido.

Materiais utilizados:

- 04 figuras geométricas enumeradas e pintadas (triângulo verde com o número 1, quadrado vermelho com o número 2, retângulo azul com o 3 e círculo amarelo com o 4).

Desenvolvimento da atividade:

Após desenhar, pintar, enumerar e recortar as figuras geométricas, o aluno deverá colocá-las no chão, com uma distância de 2 metros entre elas (formando um quadrado), em seguida o responsável dará comandos, estimulando o aprendente a aproximar uma parte do corpo da cor ou número ou figura geométrica mencionada.

Exemplo:

- Mão no triângulo.
- Pé no número 3.
- Cotovelo na cor verde.
- Cabeça no círculo.

Atividade 4: Em cima, embaixo, dentro, fora.

Objetivos:

- Estimular a velocidade de raciocínio.
- Movimentar-se em direções variadas.
- Reforçar as noções de em cima, embaixo, dentro e fora.

Materiais utilizados:

- Tampinhas plásticas coloridas (verde, azul, amarelo e vermelho).

Desenvolvimento da atividade:

O aluno recebe 4 tampinhas ou objetos nas cores mencionadas acima, em seguida as colocará no chão e quando receber as orientações do responsável deverá realizar as tarefas propostas.

Exemplo:

- Azul em cima (o aluno deverá pegar a tampinha azul e colocar sobre algum local).
- Verde dentro (o aluno pegará a cor verde e colocará dentro de algum objeto).
- Verde fora (o aluno deverá retirar a tampinha de dentro do objeto e a devolverá ao local onde estava).

Obs.: Os participantes podem se revezar na realização das atividades, tornando-a mais rica e divertida.

Brincar é a forma mais sublime de descobrir.
(Albert Einstein)