



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME: Dr. José da Costa e Silva Sobrinho
ANOS FINAIS: 1º AO 5º ANO
COMPONENTES CURRICULARES: Educação Física
PROF.: Luis Carlos dos Anjos Santos Sá
PERÍODO DE: 28/09/2020 a 09/10/2020

ORIENTAÇÕES

1. Etapas do Roteiro de Estudo (como deve ser trabalhado o roteiro e a mediação das atividades passo a passo)

1ª Etapa: Ler a proposta da atividade;

2ª Etapa: realizar a atividade solicitada;

3ª Etapa: filmar a atividade;

4ª Etapa: enviar para professor.

2. Devolutiva das atividades realizadas do Roteiro

Enviar para o WhatsApp ou e-mail do professor.

O aluno sem internet deverá fazer um relato simples dos benefícios da atividade física ao realizar os movimentos solicitados, que deverá ser entregue na escola na data posteriormente informada.

3. Contato do(s) professor(es)

WhatsApp: 1333496569

E-mail: luiscarlosdosanjos@educa.santos.sp.gov.br

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Praticar exercício físico e atividades recreativas de intensidade moderada promove significativas melhoras nas respostas imunológicas, auxiliando na prevenção do coronavírus. Assim, vamos exercitar?

Aula do dia 29/09/20

O Maculelê é uma manifestação cultural. É, também, uma expressão teatral que conta através da dança e de cânticos, a lenda de um jovem guerreiro, que sozinho conseguiu defender sua tribo de outra tribo rival usando apenas dois pedaços de pau, tornando-se o herói da tribo. <https://www.youtube.com/watch?v=4X8Bo1DEmeQ>

Alunos que não podem assistir ao vídeo farão os movimentos abaixo da Capoeira



Aula do dia 06/10/20

Vamos fazer um jogo chamado Bola ao Alvo. Começa posicionando um balde encostado numa parede, posiciona 3 garrafas pet (refrigerante), a 5, 7 e 10 passos do balde. Vamos utilizar bolinhas de papel, ou qualquer tipo de bola que caiba dentro do balde. Começamos tentando acertar a bola dentro do balde a partir da primeira garrafa. Acertou, vá andando para trás na segunda garrafa. Acertou, vá até a terceira, o jogo acaba quando você acerta do ponto mais longe do balde. Boa diversão!

<https://www.youtube.com/watch?v=tzInCIYd1RQ>