



# PREFEITURA DE SANTOS

## Secretaria de Educação



### UME Colégio Santista

**Turmas: 1ºAno**

**Professora de Educação Física:** Verônica A. de Almeida

**Período:** 25/09/2020 a 01/10/2020



### **Atividade: DANÇA**

A DANÇA é uma das manifestações culturais mais importantes da nossa sociedade. Vamos trabalhar com as crianças alguns elementos da dança como gestos, ritmos e espaço. Nesta atividade utilizaremos uma música para ativarmos membros superiores, inferiores e vários planos: alto (acima da cabeça), médio (na altura da cintura) e baixo (abaixo da cintura). Na sequência introduzimos elementos básicos da ginástica, como saltos, rolamentos e giros. A criança pode colocar sua fantasia ou roupa preferida, maquiagem, gel e pinturas no rosto para interpretar a letra da música, soltando o corpo com gestos livres e em um espaço possível. Utilizem músicas adequadas para a idade e divirtam-se em família. Segue sugestão de link <https://www.youtube.com/watch?v=Jm0KFAQr2kU&feature=youtu.be>





# PREFEITURA DE SANTOS

## Secretaria de Educação



### UME Colégio Santista

**Turmas: 1ºAno**

**Professora de Educação Física:** Verônica A. de Almeida

**Período:** 02/10/20 a 08/10/20



### **Atividade: COORDENAÇÃO MOTORA**

A coordenação Motora é (...) a capacidade de usar de forma mais eficiente os músculos esqueléticos, resultando em uma ação mais eficiente fazendo com que a criança domine o corpo no espaço, controlando os movimentos (...). Nesta atividade vamos fazer um Circuito Motor de acordo com os materiais e espaço de sua casa. Pode ser feito drible de bola com as mãos e pés, embaixadinhas e toque com as mãos, saltos com obstáculos e finalizar com arremesso no balde ou tiro ao gol. Sugiro materiais simples como bola de meia ou jornal, giz, corda, panos, garrafas pets, caixas de leite ou papelão. Veja a figura abaixo para a montagem e divirta-se em família.

