



PREFEITURA DE SANTOS  
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: CIDADE DE SANTOS ANO: 3º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR(ES) : NIVALDO DIAS

PERÍODO DE : 28/09/2020 A 09/10/2020

PROPOSTA: AULA 01 "AMARELINHA COM CORRIDA DE

VELOCIDADE" TRABALHO DE COORDENAÇÃO MOTORA, EXPLOSAO

MUSCULAR E RESISTÊNCIA.

OBS: O TAMANHO DA AMARELINHA PODE SER OPCIONAL, PODENDO AUMENTAR O TAMANHO DELA PARA TRABALHAR A COORDENAÇÃO DE FORMA MAIS PROLONGADA. A CORRIDA FICA POR CONTA DE CADA CRIANÇA, A DISTÂNCIA A PERCORRER. O NÚMERO DE REPETIÇÕES FICA POR CONTA DE CADA UM, DE ACORDO COM SUA CAPACIDADE FÍSICA E RESISTÊNCIA. LEMBRANDO, AO TERMINAR DE PULAR A

AMARELINHA, FAZ UM ARRANQUE DE VELOCIDADE ATÉ UM PONTO DETERMINADO E PODE INICIAR A REPETIÇÃO QUANTAS VEZES ACHAR NECESSÁRIO OU AUMENTANDO O TAMANHO TANTO DA AMARELINHA QUE PODE SE TORNAR UM "AMARELÃO" COMO A DISTÂNCIA A PERCORRER.

SUGESTÃO DE VÍDEO: <https://youtu.be/Zp0JZ-OG96Y>

PROPOSTA AULA 2: "COORDENAÇÃO MOTORA E VELOCIDADE" TENDO COMO PONTO DE PARTIDA A PROPOSTA 1, CRIAR UMA ATIVIDADE ONDE SEJA TRABALHADO A COORDENAÇÃO MOTORA COMO A VELOCIDADE E EXPLOSÃO MUSCULAR. LEMBRANDO QUE A EXPLOSÃO MUSCULAR SE DÁ AO FAZER A TRANSIÇÃO (MUDANÇA) DA AMARELINHA PARA A CORRIDA.

SUGESTÃO DE VÍDEO: <https://youtu.be/Zp0JZ-OG96Y>

SEMPRE ESTAR ACOMPANHADA DE UM RESPONSÁVEL.