



PREFEITURA DE SANTOS  
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: CIDADE SANTOS: 4º E 5º ANOS

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: NIVALDO DIAS

PERÍODO DE : 19/10/2020 A 30/10/2020

PROPOSTA: AULA 1 " NÃO VALE CAIR" (EF345EF09)

BRINCADEIRA QUE TRABALHA A LATERALIDADE, A

CONCENTRAÇÃO, VISO ESPACIAL E DESTREZA. COM A

UTILIZAÇÃO DE CABOS DE MADEIRA, COM UM NÚMERO

MÍNIMO

DE DOIS PARTICIPANTES E UM ESPAÇO CIRCULAR DE

TAMANHO PEQUENO, A INTENÇÃO É FAZER COM QUE A

COMPETIÇÃO VIRE BRINCADEIRA. COM UMA VOZ DE COMANDO

ESCOLHIDA POR TODOS, FAZEM UM CÍRCULO COM DISTÂNCIA

SUFICIENTE PARA NÃO SE TOCAREM, NO SENTIDO HORÁRIO.

A PARTIR DO COMANDO, TROCAM DE POSIÇÃO, LARGANDO O

CABO E PEGANDO O DO COLEGA. QUEM DEIXAR CAIR

QUALQUER UM DOS CABOS, SAI DA BRINCADEIRA ATÉ QUE

FIQUE APENAS O VENCEDOR. PODE REPETIR QUANTAS VEZES

QUISER E DETERMINAR AS REGRAS ANTES DE INICIAR.

IMPORTANTE TER SEMPRE UM RESPONSÁVEL ACOMPANHANDO.

SUGESTÃO DE VÍDEO:<https://youtu.be/mc8N18>

PROPOSTA AULA 2: " CIRCUITO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADES DE CORRIDA" (EF345EF9)

CIRCUITO MOTOR ENVOLVENDO COORDENAÇÃO MOTORA E

RESISTÊNCIA AERÓBIA. UTILIZANDO GARRAFAS PET E

CABOS DE VASSOURAS PROCURAR DESENVOLVER SUAS

APTIDÕES PARA MOVIMENTOS LATERAIS,

SALTITAMENTOS E MOVIMENTOS DE IMPULSÕES

FRONTAIS E DE COSTAS. SEMPRE EM QUANTIDADE

COMPATÍVEL COM SUAS HABILIDADES E RESISTÊNCIA

AERÓBIA. UTILIZE O ESPAÇO MAIS APROVEITÁVEL E

EVITE EXAGEROS. SEMPRE ACOMPANHADO POR UM

RESPONSÁVEL.

A PRIMEIRA PARTE SERÁ COM MOVIMENTOS LATERAIS,

PROCURANDO TOCAR AS GARRAFAS PET AO SE DESLOCAR  
PARA FRENTE. EM SEGUIDA, UTILIZANDO OS CABOS,  
COLOCADOS EM LINHA, SALTITAR, PASSANDO POR CIMA  
DOS CABOS EM MOVIMENTO DE IR E VIR. NA  
SEQUÊNCIA COM AS GARRAFAS PET ALINHADAS E  
DISTANCIADAS, SALTITAR E PASSAR EM ZIGUE E  
ZAGUE ATÉ O FIM E VOLTAR. TODA ESTA SEQUÊNCIA  
PODE SER REPETIDAS QUANTAS VEZES ACHAR

NECESSÁRIO E NÃO ESQUECENDO DO RESPEITO A SUA  
CAPACIDADE. SEMPRE ACOMPANHADOS POR UM  
RESPONSÁVEL.

SUGESTÃO DE VÍDEO: <https://youtu.be/fIoyRTJF94g>