



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: CIDADE SANTOS: 3º ANO

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

QUISE 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>

