



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: CIDADE DE SANTOS:1º E 2º ANOS

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: NIVALDO DIAS

PERÍODO DE 19/10/2020 A 30/10/2020

PROPOSTA: AULA 01 - " CIRANDA DOS ANIMAIS " (EF0122EF04)

ATIVIDADE LÚDICA : BRINCADEIRA ENVOLVENDO MÚSICA E LATERALIDADE, TENDO COMO VOZ DE COMANDO SEMPRE UM RESPONSÁVEL, FICANDO A CARGO DOS PARTICIPANTES O NÚMERO DE REPETIÇÕES E OS ANIMAIS A SEREM TRABALHADOS.

SUGESTÃO DE VÍDEO: <https://youtu.be/Ugmg7ihz3Rw>

PROPOSTA AULA 2: "CIRCUITO MOTOR" (EF0123EF04)

ATIVIDADE COM ÊNFASE NA LATERALIDADE E COORDENAÇÃO MOTORA. MATERIAL DISPONÍVEL: COPOS DESCARTÁVEIS OU GARRAFAS PET. ESPAÇO DISPONÍVEL E ACIMA DE TUDO, O RESPEITO COM A CAPACIDADE INDIVIDUAL, COM O NÚMERO DE REPETIÇÕES FICANDO DE ACORDO COM A ESCOLHA DE CADA UM.

SEMPRE LEMBRANDO QUE É NECESSÁRIO O ACOMPANHAMENTO DE UM RESPONSÁVEL.

A PRIMEIRA PARTE SERÁ COM O PÉ DIREITO, TROCANDO NA SEQUÊNCIA; DEPOIS DANDO A VOLTA EM CADA OBSTÁCULO, IDA E VOLTA; EM SEGUIDA, VAI DE FRENTE E VOLTA DE COSTAS; SALTANDO POR CIMA DOS OBSTÁCULOS NA SEQUÊNCIA E POR ÚLTIMO, AFASTANDO E FECHANDO AS PERNAS, IDA E VOLTA. IMPORTANTE LEMBRAR QUE ESTAS ATIVIDADES DEVEM SER FEITAS REPETINDO EM DUAS VEZES, INDO E VOLTANDO E REPETINDO EM SEGUIDA. NÃO ESQUECER DO ACOMPANHAMENTO DO RESPONSÁVEL, SEMPRE E SEMPRE.

SUGESTÃO DE VÍDEO: <https://youtu.be/XeYp99N6LjU>