

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: CIDADE DE SANTOS ANO: 3º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR(ES): NIVALDO DIAS

PERÍODO DE 03/11/2020 a 13/11/2020

PROPOSTA: AULA 01 (EF 3/4/5 EF09) – ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA – ENSINO FUNDAMENTAL 1.

MATERIAL: COLCHONETE/ESTEIRA/TAPETE, FITA CREPE OU GIZ, CABOS DE MADEIRA, CORDA OU SIMILAR, CADEIRAS, BANCOS OU CAIXAS DE PAPELÃO, BALDE/CESTO E BOLINHA.

OBJETIVO: COORDENAÇÃO MOTORA, LATERALIDADE, VISO ESPACIAL, CONCENTRAÇÃO E RESISTÊNCIA AERÓBIA.

NÚMERO DE REPETIÇÕES A CARGO DE CADA UM, RESPEITANDO A INDIVIDUALIDADE. SEMPRE COM O DESCANSO ENTRE AS SÉRIES E ACOMPANHADO DE UM RESPONSÁVEL.

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

MANDAR VÍDEOS CURTOS OU FOTOS (3/4) PARA O PROFESSOR.

PROPOSTA: AULA 02 – CIRCUITO MOTOR (SALTOS) – FUNDAMENTAL 1 (EF 3/4/5 EF09) .

MATERIAL: GARRAFAS PET, FITA CREPE OU GIZ, TUBOS DE PAPELÃO OU GARRAFAS PET DE TAMANHOS DIVERSOS, CORDA OU SIMILAR.

OBJETIVOS: COORDENAÇÃO MOTORA, EQUILÍBRIO, VISO ESPACIAL, CONCENTRAÇÃO, LATERALIDADE E RESISTÊNCIA. NÚMERO DE REPETIÇÕES A

CARGO DAS CRIANÇAS, RESPEITANDO SUAS CAPACIDADES. SEMPRE ACOMPANHADA POR UM RESPONSÁVEL.

SUGESTÃO DE VÍDEO: <https://youtu.be/-2WhT7AR0YM>

MANDAR VÍDEO CURTO OU FOTOS PARA O PROFESSOR.