

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: CIDADE DE SANTOS ANO: 4° E 5°

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR(ES): NIVALDO DIAS

PERÍODO DE 03/11/2020 a 13/11/2020

PROPOSTA: AULA 01 - EF3/4/5 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/CESTA 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 DESCANSO ENTRE AS SÉRIES E ACOMPANHADO DE UM RESPONSÁVEL.

SUGESTÃO DE VÍDEO: <http://youtu.be/QIWIGRLgyqw>

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

PROPOSTA: AULA 02 - CIRCUITO MOTOR (SALTOS) - FUNDAMENTAL 1 (EF3/4/5 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 (3/4) PARA O PROFESSOR.