



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: CIDADE DE SANTOS ANO: 4° E 5°

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR(ES): NIVALDO DIAS

PERÍODO DE 16/11/2020 a 27/11/2020

PROPOSTA: AULA 1 - "SALVANDO O BALÃO - EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR - FUNDAMENTAL F1" (EF345EF09)

MATERIAL: BOLAS DE GÁS, ESPAÇO DISPONÍVEL

OBJETIVO: COORDENAÇÃO MOTORA, LATERALIDADE, AGILIDADE, VISO ESPACIAL, CONCENTRAÇÃO. NÃO DEIXAR O BALÃO CAIR OU TOCAR O CHÃO, ALTERNANDO OS MOVIMENTOS ENTRE A DUPLA OU TRIO OU QUANTOS FOREM OS PARTICIPANTES. O TEMPO E NÚMERO DE REPETIÇÕES FICA A DISPOSIÇÃO DOS PARTICIPANTES E PODEM SER DADOS TOQUES COM OS PÉS, JOELHO, OMBROS, PEITO E CABEÇA. DEVE SER RESPEITADA A CAPACIDADE INDIVIDUAL DOS PARTICIPANTES. NÃO DEIXAR DE TER SEMPRE UM ACOMPANHANTE RESPONSÁVEL.

SUGESTÃO DE VÍDEO: <https://youtu.be/UCZqGdS9f8A>

**PROPOSTA: AULA 2 " CIRCUITO TÉCNICO DE FUTEBOL:
APRIMORAMENTO DE VÁRIOS FUNDAMENTOS EM TRÊS EXERCÍCIO
(EF345EF09)**

MATERIAL: GARRAFAS PET, BOLA PLÁSTICA (MAIS LEVE)

**OBJETIVO: MISTO (MENINAS/MENINOS), ADAPTANDO AO ESPAÇO
DISPONÍVEL E POSSÍVEL . COORDENAÇÃO MOTORA, LATERALIDADE,
AGILIDADE, VELOCIDADE, DESTREZA, EQUILÍBRIO VISO ESPACIAL,
CONCENTRAÇÃO, RESISTÊNCIA. TEMPO A DISPOSIÇÃO DO
PARTICIPANTE OU PARTICIPANTES, SEMPRE RESPEITANDO A
CAPACIDADE INDIVIDUAL.SEMPRE COM O ACOMPANHAMENTO DE UM
RESPONSÁVEL.**

SUGESTÃO DE VÍDEO: <https://youtu.be/cu49Y3MsvUw>

[MANDAR VÍDEOS CURTOS OU FOTOS PARA O PROFESSOR.](#)