



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: CIDADE DE SANTOS ANO: 3º ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR(ES): NIVALDO DIAS

PERÍODO DE 16/11/2020 a 27/11/2020

PROPOSTA: AULA 01 – “AULA DE LATERALIDADE EM CASA - SALTOS CRUZADOS” (EF123 EF04)

MATERIAL: CAIXA DE PAPELÃO, PAPEL DE EMBRULHO EM TAMANHO GRANDE OU ADAPTAR UM TAPETE PEQUENO, COLA OU FITA CREPE E CANETA PARA PINTAR.

OBJETIVO: AGILIDADE, CONCENTRAÇÃO, LATERALIDADE, EQUILÍBRIO, VELOCIDADE, SALTO, RESISTÊNCIA, VISO ESPACIAL. FAZER DURANTE 30 SEGUNDOS E CONTAR A QUANTIDADE DE REPETIÇÕES EM RELAÇÃO A SÉRIE COMPLETA. O NÚMERO DE REPETIÇÕES FICA POR CONTA DOS PARTICIPANTES E SEMPRE RESPEITANDO SUA INDIVIDUALIDADE.

SEMPRE ESTAR ACOMPANHADO POR UM RESPONSÁVEL.

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

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

ATIVIDADES DEVEM SER DESENVOLVIDAS SEMPRE QUE QUISEREM, COM MUITO

CUIDADO E ATENÇÃO.

PROPOSTA: AULA 02 – “ SALVANDO O BALÃO, EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, FUNDAMENTAL 1” (EF123 EF04)

MATERIAL: BOLAS DE GÁS, ESPAÇO DISPONÍVEL

OBJETIVO: AGILIDADE, COORDENAÇÃO MOTORA E COLETIVIDADE. NÃO DEIXAR O BALÃO CAIR OU TOCAR O CHÃO, ALTERNANDO MOVIMENTOS COM O USO DA CABEÇA, PÉS, OMBROS E CABEÇA. FICANDO COM OS PARTICIPANTES O CRITÉRIO DE TEMPO E DE NÚMERO DE REPETIÇÕES, RESPEITANDO SEMPRE A CAPACIDADE INDIVIDUAL DOS PARTICIPANTES, SEMPRE COM UM RESPONSÁVEL ACOMPANHANDO. SUGESTÃO DE VÍDEO: <https://youtu.be/UCZgGdS9f8A> MANDAR VÍDEOS CURTOS OU FOTOS PARA O PROFESSOR.