



PREFEITURA DE SANTOS
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME Drº Fernando Costa

3ºs,4ºs,5ºs- Profª Josélia Alves de Souza Silveira

Período:30/11/2020 à 11/12/2020

Nome do Aluno: _____ Classe/nº _____

14º Roteiro de Estudo/Atividades - Educação Física

Olá queridos alunos ,espero que todos estejam bem.

Objetivo:-Experimentar ,por meio da prática, que os movimentos possuem ritmo.

-Promover a vivência das brincadeiras de pular corda .

- Vivenciar momentos que envolvam concentração, observação e interação.

Habilidades BNCC:(EF345EF11) Formular e utilizar estratégias para a execução de elementos constitutivos das danças populares do Brasil e do mundo e das danças de matriz indígena e africana.

Atividades Rítmicas e expressivas

Atividades 1)Acompanhar os movimentos de acordo com os comandos que são citados na música . Preste atenção na sequência dos comandos, gesto e ritmo.

Pular corda(material: uma corda ou algo similar)

"Um homem bateu em minha porta"

"Com quem você pretende se casar"

Salada, saladinha..."

<https://www.youtube.com/watch?v=s9b56iUs88E>

Atividade 2 - Ritmo individual ou em grupo

Fazer o seguinte desafio:-saltar com a corda individual , em um ritmo lento, e contar qual o número de repetições de saltos que consegue realizar em sequência, sem errar.Depois repita com mesma contagem em um ritmo rápido.

Atividade 3)Expressão corporal "Palavra cantada - YAPO" e ABC dos copos.

Expressão corporal nada mais é do que a maneira involuntária do nosso corpo de se movimentar. Ou seja , é um tipo de interlocução não verbal, que se baseia em gestos, posturas e movimentos faciais.

Link :Palavra cantada - Yapo

<https://www.youtube.com/watch?v=rcBvsH7jqnc>

Link :Palavra Cantada - ABC dos copos

<https://www.youtube.com/watch?v=fFoli8EIS74>

Atividade 4- O que deve fazer?

Experimente as atividades propostas acima e responda as perguntas .

1) Qual atividade você mais gostou ?

2) Quais movimentos você achou mais difíceis de fazer?

3) Tire fotos ou grave um vídeo executando uma das atividades.

Registrar as atividades em uma folha de caderno ou sulfite . Entregar na escola ou postar no google classroom.

Não esqueça de colocar nome, número e classe.

Abraços e se cuidem!