



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 30/11/2020 A 11/12/2020**

**PROPOSTA: AULA 1: " COREOGRAFIA "NÃO DESISTA DO SEU FUTURO"  
(EF345EF09)**

**MATERIAL: SOM, CELULAR, ESPAÇO LIVRE.**

**OBJETIVO: COREOGRAFIA COM A FINALIDADE DE DAR LIBERDADE DE EXPRESSÃO AS CRIANÇAS E ADULTOS. TANTO COORDENAÇÃO MOTORA COMO LATERALIDADE ASSIM COMO A PARTE LÚDICA, SÃO FEITAS DE FORMA LIVRE. SEMPRE ESTAR ACOMPANHADOS POR UM RESPONSÁVEL PARA EVITAR TRANSTORNOS E RESPEITANDO A INDIVIDUALIDADE.**

**MANDAR VÍDEO CURTO OU FOTOS PARA O PROFESSOR.**

**SUGESTÃO DE VÍDEO <https://youtu.be/pqXrlSMhgHk>**

**PROPOSTA : AULA 2: "AMARELINHA AFRICANA". (EF345EF04)**

**MATERIAL: GIZ, FITA CREPE, ESPAÇO LIVRE.**

**OBJETIVO: ATIVIDADE LÚDICA, COORDENAÇÃO MOTORA E LATERALIDADE EM TODA PLENITUDE. EQUILÍBRIO VISO ESPACIAL, CONCENTRAÇÃO, TEMPORAL, AGILIDADE E DESTREZA.**

**SEMPRE ACOMPANHADO POR UM RESPONSÁVEL PARA EVITAR TRANSTORNOS E RESPEITANDO SEMPRE A INDIVIDUALIDADE.**

**MANDAR VÍDEOS CURTOS OU FOTOS PARA O PROFESSOR.**

**SUGESTÃO DE VÍDEO <https://youtu.be/-7CgMxVgal4>**

**PROPOSTA: AULA 3: "PROTEÇÃO DE BOLA- FUNDAMENTOS DE FUTEBOL"**

**MATERIAL: BOLA, GARRAFAS PET PARA ESTAFETAS E TRAVES ( SEMPRE PROCURANDO ADAPTAÇÃO DE MATERIAL A , DISPOSIÇÃO, GIZ OU FITA CREPE E ESPAÇO DISPONÍVEL.**

**OBJETIVO: COORDENAÇÃO MOTORA, LATERALIDADE, CONHECIMENTO DE FUNDAMENTOS BÁSICOS DO FUTEBOL TANTO PARA MENINAS COMO MENINOS AGILIDADE, DESTREZA, CONTROLE E MANEJO BÁSICO DA BOLA COM OS PÉS, RESISTÊNCIA CARDIO RESPIRATÓRIA.**

**RESPEITANDO SEMPRE A INDIVIDUALIDADE, ACOMPANHADO SEMPRE POR UM RESPONSÁVEL PARA EVITAR TRANSTORNOS.**

**MANDAR VÍDEOS CURTOS OU FOTOS PARA O PROFESSOR.**

**SUGESTÃO DE VÍDEO <https://youtu.be/AqXu2OrdOyA>**

