



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: CIDADE DE SANTOS ANO: 4º E 5º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR(ES) : NIVALDO DIAS

PERÍODO DE 11/12/2020 A 23/12/2020

**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>