



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: ILHA DIANA

ANO: 1º AO 5º ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: Vandelan Dias

PERÍODO DE 01/03/21 AO 12/03/21

**Pescaria**

O aluno irá utilizar tampinhas de garrafa pet ou qualquer material que flutue, um recipiente com água e o pregador de roupas da mamãe. Pronto! Agora pode começar a pescaria! Cada peixinho vale uma prenda, um abraço, um beijinho ou um docinho, ou ainda quem puder confeccionar seus próprios peixinhos, eles podem ser feitos de papel ou papelão.

Brincadeira que muitos já se divertiram na sua infância principalmente em festejos juninos.

Atenção! Toda atividade com água deve ser acompanhada por um adulto.

Para registra sua participação faça um vídeo, tire uma foto e envie para o grupo do WhatsApp ou FACEBOOK da escola.

Vídeo da internet

<https://www.youtube.com/watch?v=ywQLUw2YxyQ>



**PREFEITURA DE SANTOS**  
**Secretaria de Educação**



**ROTEIRO DE ESTUDOS**

UME: ILHA DIANA

ANO: 1º AO 5º ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: Vandelan Dias

PERÍODO DE 01/03/21 AO 12/03/21

**Yoga**

Prática de origem Indiana que utiliza posturas, trabalha a respiração e meditação.

Quem tal conhecer um pouquinho dessa prática milenar?

Escolha uma postura da figura, puxe o ar pelo nariz e solte pela boca. Faça essa respiração 3 vezes na postura escolhida, tire uma foto ou grave um vídeo e compartilhe no grupo do WhatsApp ou Facebook da escola.

Desafio você a fazer várias posturas ou todas!!!

**imagens da internet**

## POSTURAS DE YOGA PARA CRIANÇAS



[www.materialeseducativos.net](http://www.materialeseducativos.net)  
[www.criandocomapego.com](http://www.criandocomapego.com)