



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação

UME DR. JOSÉ DA COSTA E SILVA SOBRINHO



ROTEIRO DE ESTUDO

UME: Dr. José da Costa da Silva Sobrinho

ANO: 1º ao 5º

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR: Luis Carlos dos Anjos Santos Sá

PERÍODO: DE 08/03/2021 a 26/03/2021

ORIENTAÇÕES

1. Etapas do Roteiro de Estudo

1ª Etapa: COMO REALIZAR AS ATIVIDADES

As atividades deste roteiro deverão ser realizadas da seguinte forma: ler o texto, assistir o vídeo e fazer um relato.

2ª Etapa: REALIZAR AS ATIVIDADES

Preencher o roteiro proposto.

3ª Etapa: RELATAR AS ATIVIDADES

2. Devolutiva das atividades realizadas do Roteiro

Enviar para o e-mail do professor relatório simples do aluno (quem não tem acesso à internet deverá entregar na escola) respondendo às questões propostas).

3. Contato do professor

E-mail: luiscarlosdosanjos@educa.santos.sp.gov.br

WhatsApp: 13-988448665

Aula do dia 11/03/2021

Confeccionar uma Peteca

Trabalho de coordenação viso- motora.

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

Brincando a jogar Peteca

https://www.youtube.com/watch?v=1CjH1_1xBAM

Para os alunos que não tem acesso à internet, fica abaixo o passo a passo para a confecção da peteca

1. COMO FAZER:
2. CORTE AS ALÇAS DA SACOLA, O FUNDO DELA E AS LATERAIS. AMASSE AS FOLHAS DE JORNAL EM FORMATO DE BOLINHA;
3. COLOQUE ESSA BOLINHA NO MEIO DA SACOLA QUE RECORTOU;
4. DÊ O FORMATO DE **PETECA**, DANDO UMA TORCIDA NA SACOLA;
5. AMARRE USANDO UMA DAS ALÇAS DA SACOLA, DANDO NÓS E CORTANDO.
6. PRONTO!



Brincando com a Peteca

Aula do dia 18/03/2021

Tênis adaptado (utilizando a Peteca)

<https://www.youtube.com/watch?v=LY4loaUhjP0>

Para os alunos que não tem acesso à internet, fica abaixo o passo a passo para jogar tênis com Peteca

- 1.marque 2m x 2m um campo no chão com fita crepe, ou giz ou tijolo
- 2.coloque uma espécie de rede no meio, pode ser um fio de varal, linha de pipa ou até mesmo umas cadeiras
- 3.você ficará de um lado e seu amigo (irmão, vizinho) do outro lado
- 4.jogue a Peteca para o outro lado, o adversário não pode deixar cair e tentará devolver com no máximo 2 toques (um para receber outro para devolver), pode devolver de primeira
- 5.marca ponto quem não deixa cair

Dia 25/03/2021

Queimada com tampinhas de garrafa Pet

<https://www.youtube.com/watch?v=f7yisDMgZaA>

Para os alunos que não tem acesso à internet, fica abaixo o passo a passo para jogar queimada com tampinhas

- 1.demarque uma mesa no meio criando 2 campos
- 2.coloque de 3 a 5 tampinhas pet de cada lado



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação

UME DR. JOSÉ DA COSTA E SILVA SOBRINHO



3. leve uma de suas tampinhas até o meio do campo e dê um "peteleco" na tampinha tentando acertar a tampinha do seu adversário (amigo que joga com você)
4. vence quem queimar (acertar a tampinha) do outro, cada tampinha queimada deve ser retirada do jogo