



PREFEITURA DE SANTOS  
Secretaria de Educação



## ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: DR JOSÉ DA COSTA E SILVA SOBRINHO

ANO: 1º ANO - COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA.

PROFESSOR (ES): MARCOS PAULO RAMOS

PERÍODO DE 15/03/2021 a 19/03/2021

TEMA: Arremessos - Coordenação motora dos membros superiores e dos membros inferiores.

**Material necessário;** - Papel velho, folhas de jornal, revistas um balde ou uma caixa de papel.

**1ª parte:** Os alunos terão que fazer 10 bolinhas de papel e separar o balde ou uma caixa para realizar o arremesso. Depois você posiciona o balde no chão e a partir deste balde, você terá que dar alguns passos para trás e assim estabelecer a distância de cada arremesso.

**2ª parte:** mantenha a mesma distância da primeira atividade, pega a bolinha na mão e depois você terá que se deslocar até o balde com apenas um pé só. Feito isso, você volta e pega outra bolinha e até terminar todas as bolinhas. Tente acertar todas as bolinhas dentro do cesto.

Conto com a participação da família.

Vou deixar um vídeo de apoio para facilitar na realização das atividades.

Faça um vídeo curto das atividades.

Vídeo de apoio: <https://www.youtube.com/watch?v=3IbdAbs9j6I>

**Esta atividade deverá ser feita de forma prática. Você poderá enviar um vídeo curto ou as fotos das atividades realizadas nos grupos de WhatsApp.**