



UME CIDADE DE SANTOS

ROTEIRO DE ESTUDOS E ATIVIDADES 1º E 2º ANOS

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: NIVALDO DIAS

PERÍODO: 15/03/2021 A 26/03/2021

PROPOSTA AULA 1: " ATIVIDADE MOTORA E LATERALIDADE"

MATERIAL: CHINELOS OU GARRAFAS PET OU MATERIAL ADAPTÁVEL OU RECICLÁVEL, ROLO DE PAPEL, BOLINHA DE BORRACHA OU OBJETO QUE POSSA ROLAR, DE TAMANHO PEQUENO. ESPAÇO DISPONÍVEL E SEGURO.

OBJETIVO: COORDENAÇÃO MOTORA GROSSA, FINA, EQUILÍBRIO VISO ESPACIAL, DESTREZA, AGILIDADE, CONCENTRAÇÃO, LATERALIDADE E RESISTÊNCIA CARDIO RESPIRATÓRIA.

SUGESTÃO DE VÍDEO: <https://youtu.be/-I4g-D-2FcY> MANDAR VÍDEO OU FOTOS PARA O PROFESSOR. IMPORTANTE O ACOMPANHAMENTO DE UM RESPONSÁVEL, SEMPRE.

PROPOSTA AULA 2: " CRIAR E ADAPTAR"

UTILIZANDO A PROPOSTA 1 COMO PONTO DE PARTIDA, CRIAR ATIVIDADE QUE POSSA SER COMPARTILHADA COM RESPONSÁVEIS OU FAMILIARES, TENDO A SUGESTÃO E VÍDEO ANTERIOR COMO ELEMENTO

**DE APOIO. MANDAR VÍDEOS OU FOTOS PARA O PROFESSOR. IMPORTANTE
O ACOMPANHAMENTO DE UM RESPONSÁVEL, SEMPRE.**