



## UME CIDADE DE SANTOS

ROTEIRO DE ESTUDOS E ATIVIDADES 4º e 5º ANOS

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: NIVALDO DIAS

PERÍODO: 15/03/2021 A 26/03/2021

PROPOSTA AULA 1: " ATIVIDADE DE COORDENAÇÃO MOTORA GROSSA"

MATERIAL: FITA CREPE OU GIZ OU MATERIAL QUE POSSA SER UTILIZADO PARA FAZER MARCAS NO CHÃO, ESPAÇO DISPONÍVEL E SEGURO, SOM, RELÓGIO OU CRONÔMETRO SE POSSUIR, ACOMPANHAMENTO DE UM RESPONSÁVEL PARA MARCAR O TEMPO.

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

SUGESTÃO DE VÍDEO: [https://youtu.be/\\_2us8vhTysA](https://youtu.be/_2us8vhTysA) MANDAR VÍDEO OU FOTOS PARA O PROFESSOR. TER O ACOMPANHAMENTO DE UM RESPONSÁVEL, SEMPRE.

PROPOSTA AULA 2: " CRIAR ATIVIDADE DE COORDENAÇÃO MOTORA GROSSA"

MATERIAL: TENDO COMO BASE A PROPOSTA 1 UTILIZAR O MATERIAL QUE FOR NECESSÁRIO E DISPONÍVEL. ESPAÇO DISPONÍVEL E SEGURO.

OBJETIVO: COORDENAÇÃO MOTORA GROSSA, EQUILÍBRIO VISO

ESPACIAL, CONCENTRAÇÃO E AGILIDADE E RESISTÊNCIA CARDIO  
RESPIRATÓRIA.MANDAR VÍDEO OU FOTOS. TER O ACOMPANHAMENTO DE  
UM RESPONSÁVEL, SEMPRE.