



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



Roteiro de Estudo

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 1º A, B, C e D

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: JOSÉ GILSON DA SILVA ARAÚJO

PERÍODO: 15 a 26 de março de 2021

Data	Página	Atividade	Orientação
15/03		Arremesso alvo fixo	Vídeo ilustrativo sobre desenvolvimento da coordenação motora fina; utilizando material alternativo: Bola de borracha, bola de plástico, bola de tênis, bola de meia, balde, caixa de papelão, panela velha, garrafa pet e etc. https://youtu.be/c-yGZ3PEhC0 Descrição da atividade. A criança deverá arremessar a bola com a finalidade de acertar dentro do alvo. A distância entre a criança e o alvo deverá ser regulada de acordo com o grau de dificuldade e ou habilidade da execução (maior ou menor).

26/03		Manuseio da bola. Vídeo ilustrativo sobre desenvolvimento da coordenação motora fina e equilíbrio; utilizando material alternativo: balão de ar (bexiga). Na falta de desse material pode utilizar bola de borracha, de plástico, de meia, tênis etc. https://youtu.be/6YGFSCXDY1g Descrição da atividade. A criança deverá manipular a bexiga de maneira a não deixá-la cair no chão; explorando partes do corpo: cabeça, mãos, braços, coxas e pé. Deve ainda andar pelo espaço, sempre exercitando o equilíbrio.
-------	--	--