



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME PADRE LEONARDO NUNES
5ºS ANOS - EDUCAÇÃO FÍSICA/MANHÃ
PROFESSORA ALINE STERN BIANCHI
PERÍODO DE 29/03/2021 A 09/04/2021

Para a 5a quinzena as atividades remotas da disciplina e série descritas seguem sendo enviadas via whatsapp, ferramenta definida, em comum acordo, por toda a equipe escolar, desde o ano passado.

No dia da semana combinado seguem o envio das atividades, desta vez visando o experimentar e fruir, na prática um desafios de coordenação motora e equilíbrio, com segurança, dentro de casa, trabalhando um pouco do que está na teoria da quinzena - as capacidades físicas, conhecendo seus conceitos e exemplos, visando identificr e reconhecer seus limites, através de material áudio visual e texto complementar.

Comtemplando as seguintes habilidades do Currículo Santista:

EF345EF01/EF45EF02A/EF345EF04

Divisão da quinzena:

Semana 1: CAPACIDADES FÍSICAS - PARTE 1

Assista o vídeo com atenção e responda às 4 questões do formulário google, clicando em enviar e confirmando o envio em seguida! Não deixe de fazer as atividades práticas, escolha suas preferidas e mantenha o hábito de se exercitar!

Link do vídeo teórico:

<https://youtu.be/LzJ2mWwbA3g>

Link do formulário google:

<https://forms.gle/uZq6KuuD9Sc9Xowf9>

Link do vídeo de atividade prática:

<https://youtu.be/7lzeTrENQQM>

Semana 2: CAPACIDADES FÍSICAS - PARTE 2

AS CAPACIDADES FÍSICAS SÃO SETE: EQUILÍBRIO, FORÇA, RESISTÊNCIA, FLEXIBILIDADE, COORDENAÇÃO MOTORA, VELOCIDADE E AGILIDADE. SÃO ATRIBUTOS FÍSICOS TREINÁVEIS NO CORPO HUMANO, ISTO É, COM TREINO, PODEM SER APRIMORADAS.

Assista o novo vídeo sobre o tema com atenção e responda às questões do formulário google, em seguida!

Link do vídeo teórico:

<https://youtu.be/YwUbzovCnxg>

Link do formulário google:

<https://forms.gle/oUSbT1qLz9r9vrUp9>

Texto introdutório para a prática:

Na prática a proposta é de desafios mais dinâmicos, já que devemos ficar algumas semanas evitando, a todo custo, sair de casa e não devemos ficar parados. Lembre-se de se mexer sempre, seja alongando, dançando, com desafios ou brincadeiras, pois o corpo agradece e você se sentirá bem melhor! Cuide-se e cuide de quem você ama!

Link do vídeo de atividade prática:

<https://youtu.be/kEmukfrZnak>