



UME CIDADE DE SANTOS

ROTEIRO DE ESTUDOS E ATIVIDADES 3º ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: NIVALDO DIAS

PERÍODO: 29/03/2021 A 09/04/2021

PROPOSTA AULA 1: "BRINCADEIRA DO QUADRADO"

MATERIAL: COPINHOS DESCARTÁVEIS, 1 RÉGUA OU UM CARTÃO DE PAPELÃO CORTADO EM FORMA DE TIRA, FITA OU GIZ OU MATERIAL SIMILAR QUE POSSA SER UTILIZADO PARA DEMARCAR O QUADRADO, ESPAÇO DISPONÍVEL E SEGURO E SEMPRE COM O ACOMPANHAMENTO DE UM RESPONSÁVEL.

OBJETIVO: TRABALHO MOTOR ENGLOBANDO TODO O PROCESSO DE LATERALIDADE, EQUILÍBRIO VISO ESPACIAL, IMPULSÃO, FORÇA MUSCULAR, SALTOS DE FRENTE E PARA TRÁS, CONCENTRAÇÃO E RESISTÊNCIA CARDIO RESPIRATÓRIA.

LEMBRAR SEMPRE DE RESPEITAR A INDIVIDUALIDADE E A CAPACIDADE MOTORA DA CRIANÇA E SUAS LIMITAÇÕES. O TEMPO DE ATIVIDADE E SUAS REPETIÇÕES FICA A CARGO DE CADA CRIANÇA. SUGESTÃO DE VÍDEO: <https://youtu.be/GlfnlnlCC3g> . MANDAR VÍDEO OU FOTOS PARA O PROFESSOR. BOA SORTE SEMPRE.

PROPOSTA AULA 2: " ADAPTAR OU MODIFICAR A BRINCADEIRA DO QUADRADO"

MATERIAL: TENDO COMO BASE A PROPOSTA 1, UTILIZAR MATERIAIS CRIADOS, ADAPTADOS OU RECICLADOS DENTRO DO ESPAÇO DISPONÍVEL E SEGURO.

OBJETIVO: PARTINDO DO VÍDEO DA PROPOSTA DA AULA 1, CRIE UMA ATIVIDADE QUE TRABALHE AS MESMAS HABILIDADES DISPOSTAS NA PROPOSTA, CRIANDO CONDIÇÕES PARA A CRIANÇA DESENVOLVER OS MOVIMENTOS POSSÍVEIS E SEGUROS, COM O COMPARTILHAMENTO DO RESPONSÁVEL OU RESPONSÁVEIS. CRIANDO E AUXILIANDO.