



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



Roteiro de Estudo

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 1º A, B, C, D e E

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: JOSÉ GILSON

PERÍODO: 19/04/2021 a 23/04/2021

Data	Página	Atividade	Orientação
19/04		Equilíbrio	Vídeo ilustrativo: desenvolvimento do equilíbrio e domínio espacial (direita, esquerda, frente e trás). https://youtu.be/p399rK7IlMk Material alternativo: Corda, corda elástica, giz, carvão etc. Descrição da atividade. Demarca-se duas linhas em forma de cruz; a criança deverá percorrer o traçado sem sair da linha, ora pra

			direita, ora pra esquerda; frente e trás. Mantendo sempre a postura ereta.
22/04		Pular corda	Vídeo ilustrativo: desenvolvimento da coordenação viso motora e fortalecimento dos membros inferiores (pernas). https://youtu.be/Tt5IYs-JUH4 Material alternativo: Corda, corda elástica, mangueira de jardim etc. Descrição da atividade. Para realizar essa atividade é necessário a ajuda de uma segunda pessoa (pai, mãe ou irmão). Deverá bater a corda de maneira a auxiliar o salto da criança; acelerando ou diminuindo a velocidade da corda; no caso de muita dificuldade, faz-se movimento de cobrinha (vai e vem com a corda).