



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



Roteiro de Estudo

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 1º A, B, C, D, E

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: JOSÉ GILSON

PERÍODO: 04/05/2021 a 18/05/2021

Data	Página	Atividade	Orientação
4/05		Trabalho De Força	Vídeo ilustrativo: Trabalho de força, fortalecimento pernas e abdômen Material necessário: Bola de borracha, bola de meia, tênis etc. Descrição da atividade: A criança iniciará a atividade na posição deitada (costas no solo), deverá encaixar a bola nos pés; elevará as pernas jogando a bola para o alto e a segurando com as

			mãos. https://youtu.be/crKedc-HfUo
18/05		Trabalho De Força	Vídeo ilustrativo: Trabalho de força, fortalecimento de braços e equilíbrio. Material necessário: Bola de borracha, bola de meia, tênis etc. Descrição da atividade: A criança iniciará a atividade na posição sentada; deverá elevar o tronco ficando apoiado por pés e mãos (quatro apoios), colocará a bola sobre a barriga, fazendo pequenos deslocamentos sem a deixar cair. https://youtu.be/vH6qZeigU10