



PREFEITURA DE SANTOS  
Secretaria de Educação



## Roteiro de Estudo

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 2° A, B, C, D

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: JOSÉ GILSON

PERÍODO: 04/05/2021 a 18/05/2021

Data	Página	Atividade	Orientação
4/05		Trabalho De Força	<p><b>Vídeo ilustrativo:</b> Trabalho de força, fortalecimento pernas e abdômen</p> <p><b>Material necessário:</b> Bola de borracha, bola de meia, tênis etc.</p> <p><b>Descrição da atividade:</b> 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</p>

			mãos. <a href="https://youtu.be/crKedc-HfUo">https://youtu.be/crKedc-HfUo</a>
18/05		Trabalho De Força	<p><b>Vídeo ilustrativo:</b> Trabalho de força, fortalecimento de braços e equilíbrio.</p> <p><b>Material necessário:</b> Bola de borracha, bola de meia, tênis etc.</p> <p><b>Descrição da atividade:</b> 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.</p> <p><a href="https://youtu.be/vH6qZeigU10">https://youtu.be/vH6qZeigU10</a></p>