



## UME CIDADE DE SANTOS

ROTEIRO DE ESTUDOS E ATIVIDADES : 4° E 5° ANOS

PROFESSOR: NIVALDO DIAS

PERÍODO: 07/06/2021 A 21/06/2021

PROPOSTA N°01 AULA N°01: " VARIAÇÕES COM BOLA"

MATERIAL: BOLA DE BORRACHA, DE PLÁSTICO, DE GÁS OU MATERIAL ESTEJA A DISPOSIÇÃO E QUE PERMITA O DESEMPENHO SEGURO DA PROPOSTA. ESPAÇO DISPONÍVEL E SEGURO SEMPRE COM O ACOMPANHAMENTO DE UM RESPONSÁVEL. MÚSICA SE DISPONÍVEL.

OBJETIVO: TRABALHO FÍSICO, MOTOR E DE RESISTÊNCIA. PSICOMOTOR COM EQUILÍBRIO ESPACIAL, LATERALIDADE, CONCENTRAÇÃO, RESISTÊNCIA CARDIO RESPIRATÓRIA. NÚMERO DE REPETIÇÕES A CARGO DA CRIANÇA E SEMPRE TENDO EM MENTE QUE É UMA PROPOSTA DE ATIVIDADE DIÁRIA PARA PRATICAR EM CASA POR 15 A 20 MINUTOS, INDEPENDENTE DO VÍDEO QUE DEVOLVE AO PROFESSOR. IMPORTANTE O COMPARTILHAMENTO COM UM RESPONSÁVEL, UM NÚMERO DE REPETIÇÕES DE LIVRE ESCOLHA E O RESPEITO À CONDIÇÃO INDIVIDUAL DA CRIANÇA. MÚSICA SE ACHAR NECESSÁRIO. SUGESTÃO DE VÍDEO <https://youtu.be/E46KVYaEHOQ> . MANDAR VÍDEO OU FOTOS PARA O PROFESSOR.

PROPOSTA N°02 AULA N°02: " VARIAÇÕES COM BOLA,  
CRIAÇÃO INDIVIDUAL".

MATERIAL: O MESMO JÁ PEDIDO NA PROPOSTA N°01, COM  
AS MESMAS CONDIÇÕES QUANTO AO ESPAÇO E  
COMPARTILHAMENTO E PRINCIPALMENTE A SEGURANÇA DA  
CRIANÇA.

OBJETIVO: CRIAÇÃO DE ATIVIDADE A PARTIR DAS IDÉIAS  
INSERIDAS NA PROPOSTA N°01. PROCURAR DESENVOLVER  
PROPOSTAS MOTORAS NOS MESMOS MOLDES DA SUGESTÃO DO  
VÍDEO <https://youtu.be/E46KVYaEHOQ>. IMPORTANTE O  
COMPARTILHAMENTO COM RESPONSÁVEL TANTO NA CRIAÇÃO  
( SE POSSÍVEL) COMO NA REALIZAÇÃO DA  
ATIVIDADE. DESENVOLVER DE FORMA SEGURA TODA A  
IDÉIA E RESPEITAR A CAPACIDADE INDIVIDUAL DA CRIANÇA.

BOA SORTE.