



PREFEITURA DE SANTOS  
Secretaria de Educação



## ROTEIRO DE ESTUDOS

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 1º A, B, C, D, E

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: JOSÉ GÍLSON DA SILVA ARAÚJO

PERÍODO: 07/06/2021 a 21/06/2021

Data	Página	Atividade	Orientação
07/06		Alongamento	<p><b>Vídeo ilustrativo:</b> Atividade de alongamento. <a href="https://youtu.be/43lJbAvjxfs">https://youtu.be/43lJbAvjxfs</a></p> <p><b>Material necessário:</b> Cadeira ou carteira (servir de apoio no equilíbrio)</p> <p><b>Descrição da atividade:</b> Na posição em pé, deverá puxar com a mão a ponta do pé até encostar o calcanhar nos glúteos (Alternadamente por 5 segundos).</p>

			<p>Na posição em pé, colocar o pé (estendido) na cadeira ou carteira e tentar segurar a ponta do pé (alternadamente).</p> <p>Na posição em pé, braços ao longo do ombro, mãos entrelaçadas; deverá executar rotação de punho (10 vezes para direita e 10 vezes para esquerda).</p>
14/06		Aquecimento	<p><b>Vídeo ilustrativo:</b> Atividade de aquecimento.  <a href="https://youtu.be/tdhhvJeR_0E">https://youtu.be/tdhhvJeR_0E</a></p> <p><b>Material Necessário:</b> Cadeira para servir como apoio.</p> <p><b>Descrição da atividade:</b> A criança deverá executar atividade de corrida estática (sem sair do lugar) de 20 a 30 segundos.</p> <p>Duas cadeiras ligeiramente afastadas; a criança deverá contorná-las fazendo movimentos de zig zag de 20 a 30 segundos.</p>
21/06		Atividade de pesquisa	<p><b>Pesquisa:</b> Como o futebol é a paixão nacional e fala-se que o gol é grande demais!</p> <p>Vocês sabem a dimensão do gol no futebol de campo? Pesquisem junto aos familiares e amigos; se não obter êxito, recorra a sites de pesquisa.</p>