



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ROTEIRO DE ESTUDOS

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO: 1º A, B, C, D e E

PROFESSOR: JOSÉ GÍLSON DA SILVA ARAÚJO

PERÍODO: 22/07/2021 a 30/07/2021

Data	Página	Atividade	Orientação
22/07		Atividade de ritmo	<p>Vídeo ilustrativo: Atividade de ritmo com copos descartáveis ou similar. https://youtu.be/AvaFC7ENfbQ</p> <p>Material necessário: Copos descartáveis, copos plásticos, mesa ou carteira para apoio.</p> <p>Descrição da atividade: Um copo em cada mão. Deverá realizar uma sequência rítmica, batendo duas vezes com a DIREITA e uma vez com a ESQUERDA</p>
30/07		Sequência rítmica	<p>Vídeo ilustrativo: Sequência rítmica.</p> <p>Material Necessário: Material livre com utilização de espaço reduzido. https://youtu.be/MLixGT3PCMk</p>

			<p>Descrição da atividade: Na posição em pé, deverá executar balanceios em quatro tempos, iniciando com a perna esquerda (1, 2, 3 e 4).</p> <p>Executar deslocamento para esquerda também em quatro tempos (1 e 2 para esquerda, 3 e 4 para voltar posição inicial); do mesmo formato para o lado direito, construindo assim uma sequência.</p>
--	--	--	--