



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RICARDO SAMPAIO CARDOSO JUDOCA

ANO: 1 ANO AO 5 ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: Vandelan Dias

PERÍODO DE 16/08/2021 a 27/08/2021

RETOMADA

Bola ao cesto

Como é a brincadeira da bola ao cesto?

Como brincar: Usando bolas, baldes ou cestos. A ideia é que a criança jogue a bolinha em direção ao cesto e acerte dentro dele. Em relação aos bebês deixá-los que coloquem a bolinha dentro do cesto e depois tirem e assim por diante por várias vezes.

Objetivos: Estimular a coordenação motora ampla, atenção e a estruturação espacial.

O arremesso da bola ao cesto, para citar dois benefícios, estimula coordenação motora e concentração, mas os benefícios vão além”

Qual o objetivo de brincar com bolas?

Pegar, chutar e jogar a bola, por exemplo, são ações que desenvolvem a coordenação motora de pés, pernas, mãos e braços. ... Além disso, também é possível desenvolver as noções de velocidade e de força com o uso da bola.

https://www.youtube.com/watch?v=E7e_74wkkYg

<https://www.youtube.com/watch?v=V3qWPz596yI>



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RICARDO SAMPAIO CARDOSO JUDOCA

ANO: 1 ANO AO 5 ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: Vandelan Dias

PERÍODO DE 16/08/2021 a 27/08/2021

RETOMADA

ATLETISMO SALTO À DISTÂNCIA

Atenção aluno! Vamos continuar vivenciando o atletismo, agora, na prova de saltos.

Vamos precisar de uma toalha de banho e solicito que o responsável acompanhe a atividade, peço também que tomem cuidado para evitar acidentes/quedas.

Aquecimento:

- Pular com os dois pés;
- Pular para frente e para trás;
- Pular em um é só (direito e esquerdo);
- Pular com um pé na frente e outro atrás;
- Pular igual amarelinha;
- Pular cruzando os pés (em X);

Agora que estamos aquecidos coloque a toalha no chão dobrada ao meio, tome distância e pule com os dois pés, repita três vezes. Estenda a toalha e dessa vez vamos saltar, repita três vezes também. Não esqueça de enviar um vídeo ou foto para o professor registrar sua participação.

<https://www.youtube.com/watch?v=199Dp6OufEc&t=3s>

