PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: GOTA DE LEITE

ANO: 2° ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: Carolina e Thalita

PERÍODO DE 01 a 17 DE SETEMBRO

DATA	ATIVIDADE/ORIENTAÇÃO
01/09 a 03/09	1- Escolha uma atividade das séries de **alongamentos** já realizadas em outras aulas. 2- Escolha uma atividade das séries de **aquecimentos** já realizados em outras aulas. **3- ATIVIDADE DE EQUILÍBRIO** **MATERIAL NECESSÁRIO:** sapatos,chinelos. **COMO FAZER:** Você deve fazer um caminho com os sapatos, colocando um na frente do outro.Você vai andar por cima dos sapatos, com os dois braços abertos, tentando se equilibrar. **ORIENTAÇÕES:** Você pode andar de várias maneiras: de frente, de costas, pulando de um pé só. O objetivo da brincadeira é não sair de cima dos sapatos e não colocar os pés no chão.

DATA	ATIVIDADE/ORIENTAÇÃO
09/09 a 17/09	1- Escolha uma atividade das séries de **alongamentos** já realizadas em outras aulas. 2- Escolha uma atividade das séries de **aquecimentos** já realizados em outras aulas. **3- ATIVIDADE DE EQUILÍBRIO II** **MATERIAL NECESSÁRIO:** Pegue 2 objetos da sua casa que não quebre, exemplo: livros, potes, sapatos, lápis, borracha e etc… **COMO FAZER:** a) Coloque um objeto na cabeça e outro na mão direita, ande um pouquinho. b) Coloque um objeto na cabeça, outro na perna esquerda e levante a perna, fique parado no lugar e tente se equilibrar. . **INSTRUÇÕES:** O objetivo da atividade é não deixar o objeto cair. Você pode andar com eles, tentando se equilibrar, como também pode ficar parado no lugar e pedir para alguém usar um cronômetro e ver quanto tempo consegue ficar se equilibrando sem o objeto cair Boa aula e uma ótima semana!