



PREFEITURA DE SANTOS  
Secretaria de Educação



## ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: U.M.E. BARÃO DO RIO BRANCO

ANO: 2021

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: ANTONIO FALCO RODRIGUES

PERÍODO DE 01 à 17/09/21

Objetos de Conhecimento: Ginástica Geral

**Habilidades:** (EF.123EF09) Participar da ginástica geral, identificando as potencialidades e os limites do corpo, e respeitando as diferenças individuais.

Objetos de Conhecimento: Brincadeiras e jogos da cultura popular, presente no contexto comunitário e regional.

**Habilidades:** (EF.123EF03) Identificar os desafios e utilizar estratégias para resolvê-las, nas brincadeiras e jogos populares do contexto comunitário e regional, com base no reconhecimento das características destas práticas.

Senhores pais e alunos, para este primeiro contato com as aulas de Educação Física, realizaremos alguns exercícios, que apesar de serem de fácil execução, a participação dos pais

ou irmãos mais velhos é de suma importância, para fins de supervisão e integração com as crianças.

**A 1ª atividade** consiste na execução de 3 (três) exercícios, eleitos de forma livre - com 5 (cinco) repetições de cada um.

Já a **2ª atividade** é o "**desafio da garrafa**" - onde a criança, em companhia de seus responsáveis e/ou irmão(ã) mais velho(a), deve tentar capturar uma garrafa plástica (ou similar), que ficará entre ela e seu(sua) oponente, ambos sentados um frente ao outro.



O momento da *captura* será comandado por um(a) 3º participante, que antes dizer a palavra-chave "*garrafa*" dará outros comandos, à exemplo: "*cabeça*", "*ombros*", "*joelho*", "*barriga*", "*nariz*", "*orelhas*" - até a escolha da tão esperada garrafa.

As aulas serão compartilhadas periodicamente por meio do WhatsApp - onde referida vídeo-aula poderá ser acessada através do link:

<https://youtu.be/2J0DD4XBfi0>