



## ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: Dr. José da Costa e Silva Sobrinho

ANO: 1º ano

COMPONENTE CURRICULAR: Ed. Física (X) INTEGRADO

PROF.: Waldomiro Correa Junior

PERÍODO DE 08/06/2020 a 19/06/2020

### **Roteiro de Educação Física (1º Ano)**

#### **1 - Vídeo de apresentação aos pais.**

(compartilhado no grupo de whatsapp da sala)

- Apresentação do professor aos pais e responsáveis.
- Convite à parceria.
- Explicações sobre as atividades, espaços seguros e materiais utilizados.

#### **2 - Aula I: Acolhimento virtual:**

Nome da atividade - Tampinha do equilíbrio.

Materiais utilizados:

- Uma ou mais tampinhas plásticas.

Objetivos da atividade:

- Estimular a autoestima.

- Criar possibilidades de aulas com objetos encontrados em casa.
- Reconhecer e conhecer partes do corpo.
- Enfrentar desafios.

Desenvolvimento da atividade:

O aprendiz em posse de uma ou mais tampinhas será desafiado a equilibrá-la sem deixar cair, sendo que durante a execução de uma tarefa (contar até dez, recitar parte do alfabeto...).

### **3 - Aula II: Construção de Paraquedas Alternativo. (Vídeo disponível no grupo de whatsapp da classe).**

Materiais utilizados:

- Embalagem de marmitex (isopor) ou sacola plástica ou material alternativo.
- Barbante ou linha grossa.
- Durex ou fita isolante ou fita crepe.
- Chave de fenda Phillips para realizar os furos (deve ser utilizada pelo adulto).

Objetivos da atividade:

- Despertar a criatividade.
- Trabalhar em equipe.
- Reutilizar materiais.
- Explorar espaços seguros.

Desenvolvimento da atividade:

- Os responsáveis deverão fazer pequenos furos no recipiente de isopor ou na sacolinha plástica, podendo reforçar áreas a serem furadas com fita isolante, posteriormente deverão cortar dois pedaços de barbante (aproximadamente 60 cm) e amarrar as suas

extremidades nos furos do recipiente (sacolinha), após isso o meio dos barbantes serão amarrados a um objeto (paraquedista) da preferência dos alunos. Feito isso é hora de explorar o nosso paraquedas alternativo.

#### **4 - Aula III: Desafios dos potes. (Vídeo disponível no grupo da classe).**

Materiais utilizados:

- 09 potes de plásticos ou vasilhas ou panelas.
- 01 ou 09 tampinhas plásticas.
- Números recortados individualmente de 1 a 9 (serão colocados na frente dos potes).

Objetivos da atividade:

- Enfrentar desafios.
- Realizar atividades com sequência numérica.
- Aperfeiçoar a pontaria (atividade óculo-manual).
- Organizar atividades com autonomia.

Desenvolvimento da atividade:

- Os potes 09 potes deverão ser alinhados um ao lado do outro (encostados preferencialmente a uma parede), e os numerais colocados em frente ao pote respectivo à sequência numérica. Em seguida os participantes deverão delimitar uma distância desafiadora dos potes e tentar acertar as tampinhas na sequência proposta, quem acertar dará continuidade, quem errar cede a vez. O desafio é chegar ao pote 09 no menor número de tentativas.

## **5 - Aula IV: Desafio do Arco.**

Material utilizado: 01 Bambolê ou 02 toalhas ou 01 mangueira ou qualquer material alternativo seguro.

Objetivo da atividade:

- Realizar movimentos variados.
- compreender e atender a comandos de forma rápida.
- Estimular e desenvolver o equilíbrio dinâmico.
- Estimular a lateralização.
- Socializar com os familiares.

Desenvolvimento da atividade.

O aluno iniciará a atividade dentro do bambolê ou espaço designado para a atividade, posteriormente receberá comandos variados e deverá deslocar-se rapidamente de acordo com a orientação (dentro, de um lado, dentro do outro lado, na frente atrás, esquerda, direita...).