



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME DOS ANDRADAS II

Componente Curricular - Educação Física - Prof. Rodney
Roteiro de estudo entre os dias 19/11/2020 a 26/11/2020

1ª Atividade

Atividades com bola

Com uma bola que quique, veja um espaço onde poderá fazer a atividade, pode ser no quintal ou na sala ou em algum espaço que possam manusear a bola, mas cuidado com os objetos da sua família. Vamos começar?!

- Quique a bola ao chão com as duas mãos e segure, faça por dez vezes;
- Quique a bola ao chão somente com a mão direita, primeiro parando a bola por dez vezes e depois sem parar a bola;
- Quique a bola ao chão com a mão esquerda, primeiro parando a bola por dez vezes e depois sem parar a bola;
- Quique a bola ao chão alternando as mãos uma vez com a direita outra com a esquerda, sem parar a bola;
- Agora tente repetir a sequência de olhos fechados.

Qual mão que teve mais dificuldade? Qual sequência você mais gostou?

2ª Atividade

Vamos brincar com a bexiga.

Pegue uma bexiga, caso não consiga encher, peça a um adulto.

Com ela cheia, vamos fazer com que ela não caia no chão, batendo da bexiga com a mão para o alto, alternando mão direita depois mão esquerda, trocando de mãos e utilize diferentes partes do corpo como cabeça, pés, coxa, braços.

Desafio!!!! Vamos tentar com duas bexigas ao mesmo tempo.

3ª Atividade

Vamos desenhar!

Façam dois desenhos, sendo um da sua brincadeira favorita e outro do seu esporte favorito, depois tirem fotos.

Favor encaminhar as devolutivas (fotos) para o meu whatsapp

Celular nº: (13) 99191-0004 Prof. Rodney