



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDO

UME José da Costa da Silva Sobrinho

ANO: Pré ao 5º Ano

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR: Luis Carlos dos Anjos Santos Sá
Waldomiro Correa Junior

PERÍODO DE 23/11/2020 a 04/12/2020

ORIENTAÇÕES

1. Etapas do Roteiro de Estudos

As atividades que serão executadas têm como objetivo promover aprendizados de forma lúdica e interativa, devendo o responsável mediar as ações do aprendente, zelando pela execução e segurança do aluno.

2. Devolutiva das atividades realizadas do Roteiro

As devolutivas das atividades realizadas deverão ser enviadas para o whatsapp (13)981206615 ou organizadas através de anotações e fotos para entrega posterior.

3. Contato dos professores (WhatsApp e/ou e-mail):

Luis: 33496569 luiscarlosdosanjos@educa.santos.sp.gov.br

Waldomiro: 981206615

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA:

- Corporeidade -

ATIVIDADE 1: Equilíbrio corporal.

Objetivos:

- Estimular e desenvolver o equilíbrio.
- Promover o bem-estar físico e emocional.

Desenvolvimento da atividade:

- O aluno deverá em um espaço seguro da casa e em pé, deverá elevar um dos joelhos, ficando com apenas um dos pés no chão, abrirá ambos os braços em forma de cruz, em seguida contará até quinze nessa posição, revezando a cada contagem, o pé que está em contato com o solo.

ATIVIDADE 2: Desafios corporais.

Objetivos:

- Exercitar o corpo de forma simples e agradável
- Movimentar-se de forma segura e eficiente.
- Estimular o equilíbrio.

Desenvolvimento da atividade:

- O aprendente deverá estar em pé, em seguida elevará um dos pés e desenhará no chão números de 0 a 9, sendo que deverá alternar os para trabalhar os dois lados do corpo.

ATIVIDADE 3: Desenvolvimento de força de forma simples.

Objetivos:

- Desenvolver o tônus muscular.
- Reforçar a assimilação numérica e sequencial.

Desenvolvimento da atividade:

- O aluno deverá estar deitado com a barriga para baixo, em seguida colocará as mãos ao lado dos ombros e elevará o tronco, deixando os braços esticados (levemente flexionados) e contará até dez nessa posição, voltará a posição inicial descansará e repetirá mais duas vezes.

ATIVIDADE 4: Vivo ou morto.

Objetivos:

- Estimular a velocidade de raciocínio.
- Reforçar as noções de em c atenção e concentração.

Desenvolvimento da atividade:

- O aprendente iniciará a atividade em pé e receberá dois tipos de comando: vivo (permanecerá em pé) ou: morto (deverá se agachar), responsável dará comandos tentado fazer com que o aprendente se concentre ao máximo.

Obs.: Os participantes podem se revezar na realização das atividades, tornando-a mais rica e divertida.

***A criança aprende brincando e
brincando ela é feliz.***