



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME DOS ANDRADAS II

Componente Curricular - Educação Física - Prof. Rodney

Roteiro de estudo entre os dias 07/12/2020 a 11/12/2020

1ª Atividade

Brincadeira do saci

Marcar um ponto de partida e outro de chegada mais a frente, a criança segura uma das pernas com a mão e solta até o ponto de chegada com a outra, o retorno se faz com a outra perna.

Se a perna que está segura tocar no chão, a criança deve retornar ao ponto inicial.

Aumente a distância para colocar níveis de dificuldade.

2º Atividade Circuito

Forme um circuito em linha reta ou em zigue-zague (podendo utilizar os dois)

Fazendo a criança subir, descer, passar por baixo, saltar, andar em zigue-zague, fazer um rolamento e uma cambalhota.

Começando de um ponto e terminando em outro, podendo fazer variações com os obstáculos.

Coloque a cadeira, banco, almofadas, brinquedos como material para o circuito.

Divirtam-se e cuidem-se...

3º Atividade

Brincadeira do Equilíbrio utilizando as partes do nosso corpo (precisaremos de uma garrafa pet)

Recorte alguns papéis e escreva em cada papel recortado uma parte do corpo.

Ex.; Ombro, cabeça, costas.

Dobre os papéis e os coloque em um recipiente para misturar.

Puxe um papel e veja qual parte do corpo está escrito. Pegue a garrafa e coloque nessa região sorteada, tente andar equilibrando a garrafa sem que ela caia.

E assim, tentando equilibrar nas regiões sorteadas.

4º Atividade

Corridas diversas

Marque um ponto de partida e de chegada.

O objetivo é correr, mudando as intensidades ou forma de corridas.

Ex.; de frente veloz, de frente mais lento, vai de frente e retorne de costas, corrida lateral, corrida de ida e volta, de caranguejo.

Divertimento é a ação!!!!!!!!!!!!

Brinquem com seus filhos.

Observação: Registrem as brincadeiras e os desenhos e mandem para o whatsapp do Professor (13) 991910004.

Professor Rodney Rodrigues

