



## **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 07/12/2020 a 18/12/2020

### **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](mailto:luiscarlosdosanjos@educa.santos.sp.gov.br)

Waldomiro: 981206615

### **ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA:**

#### **- Atividades Natalinas -**

**ATIVIDADE 1:** Desafio da meia.

##### **Objetivos:**

- Estimular a praxia fina.
- Trabalhar a memorização.

##### **Materiais utilizados:**

- Uma meia larga.
- Pedacos de papel.
- Pequenos objetos seguros.

##### **Desenvolvimento da atividade:**

• O responsável deverá separar uma meia larga, colocar objetos dentro dela e alguns desafios corporais escritos em pedacos de papel, após isso, o responsável pedirá para o aprendente enfiar a mão na meia e tatear um objeto, devendo verbalizar de qual objeto se trata, caso o aluno retire um papel com o desafio corporal, deverá lê-lo e realizar o desafio (correr, pular, se equilibrar, ficar imóvel, etc).

**ATIVIDADE 2:** Pendura a meia, solta a meia.

##### **Objetivos:**

- Exercitar o corpo de forma simples e agradável.

- Movimentar-se de forma segura e eficiente.
- Estimular a velocidade de raciocínio.

**Materiais necessários:**

- Duas meias.
- Um pregador.
- Um varal.

**Desenvolvimento da atividade:**

- O responsável deverá separar duas meias e um pregador, uma das meias deverá estar pendurada em um varal. O responsável dará dois comandos:
  - o Comando 1 - O Papai Noel chegou (o aluno deverá pendurar a meia no varal);
  - o Comando 2 - Papai Noel foi embora (o aluno deverá retirar as meias do varal).

**ATIVIDADE 3:** Decorando a árvore.

**Objetivos:**

- Estimular a velocidade de raciocínio.
- Trabalhar a discriminação auditiva e visual.

**Materiais utilizados:**

- Pregadores ou tampinhas coloridos.
- Uma toalha ou lençol.
- Uma cadeira ou vassoura.

**Desenvolvimento da atividade:**

- O responsável deverá separar os materiais acima e orientar o aprendiz a montar a atividade (uma árvore improvisada), podendo ser em pé ou deitada, a árvore será formada usando os objetos citados (Vassoura e toalha). Após montada a árvore, o responsável dará comandos simples para o aprendiz, onde as tampinhas ou pregadores serão as luzes. A tarefa principal será a de pendurar as tampinhas ou pregadores coloridos na árvore de acordo com a cor citada pelo responsável.

**Atividade 4:** Boneco de neve.

**Objetivos:**

- Estimular a velocidade de raciocínio.
- Fortalecer o tônus muscular.

**Desenvolvimento da atividade:**

- O responsável oferecerá dois comandos, devendo o aluno correlacionar o comando com a atividade corporal:
  - o Comando 1- O responsável falará: - Boneco de Neve (o aluno ficará em pé e imitará um Boneco de Neve);
  - o Comando 2- O responsável falará: - O Boneco derreteu (o aluno deitará no chão imitando um boneco derretido).

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

***Brincar é muito mais que se divertir, é exercitar a imaginação, é crescer, é se desenvolver.***  
***Marianna Moreno.***