



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

ANO: 5º A, B, C - COMPONENTE CURRICULAR:

EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR (ES): MARCOS PAULO RAMOS

PERÍODO DE 01/03/2021 a 12/03/2021

TEMA: Arremessos.

Coordenação motora dos membros superiores e dos membros inferiores.

Material necessário; - Papel velho, folhas de jornal, revistas um balde ou uma caixa de papel.

Atividade será dividida em três partes.

1ª parte: Os alunos terão que fazer 10 bolinhas de papel e separar o balde ou uma caixa para realizar o arremesso. Depois você posiciona o balde no chão e a partir deste balde, você terá que dar alguns passos para trás e assim estabelecer a distância de cada arremesso. Neste momento pega a bolinha de papel e realize o arremesso para dentro do balde ou caixa. Arremesse todas as bolinhas. Não se preocupe com os acertos ou erros.

2ª parte: mantenha a mesma distância da primeira atividade, pega a bolinha na mão e depois você terá que se deslocar até o balde com apenas um pé só. Feito isso, você volta e pega outra bolinha e até terminar todas as bolinhas. Tente acertar todas bolinhas dentro do cesto.

3ª parte: Segura a bolinha de papel com o queixo e leve até o bale. Faça isso até terminar todas as bolinhas. O mais importante é a participação de todos vocês.

Conto com a participação da família.

Vou deixar um vídeo de apoio para facilitar na realização das atividades.

Faça um vídeo curto das atividades ou tire fotos.

Você sabia?

Que cada cesta no basquetebol tem pontuação diferente. Tem cesta que vale 1 ponto, tem cesta que vale 2 pontos e tem cesta que vale 3 pontos.

Vídeo de apoio: <https://www.youtube.com/watch?v=3IbdAbs9j6I>

Esta atividade deverá ser feita de forma prática. Você poderá enviar um vídeo curto ou as fotos das atividades realizadas. Depois é enviar para o meu email: marcos16243300889@educa.santos.sp.gov.br

Data limite para entrega: 12/03/2021.

Atividade vale nota: SIM