



PREFEITURA DE SANTOS  
Secretaria de Educação



## ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RICARDO SAMPAIO CARDOSO JUDOCA  
ANO: 1 AO 5 ANO  
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROF.: Vandelan Dias  
PERÍODO DE 01/03/21 AO 10/03/21

### **Pescaria**

O aluno irá utilizar tampinhas de garrafa pet ou qualquer material que flutue, um recipiente com água e o pregador de roupas da mamãe. Pronto! Agora pode começar a pescaria! Cada peixinho vale uma prenda, um abraço, um beijinho ou um docinho, ou ainda quem puder confeccionar seus próprios peixinhos, eles podem ser feitos de papel ou papelão.

Brincadeira que muitos já se divertiram na sua infância principalmente em festejos juninos.

Atenção! Toda atividade com água deve ser acompanhada por um adulto.

Para registra sua participação faça um vídeo, tire uma foto e envie para o grupo do WhatsApp ou FACEBOOK da escola.

Vídeo da internet

<https://www.youtube.com/watch?v=ywQLUw2YxyQ>



PREFEITURA DE SANTOS  
Secretaria de Educação



## ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RICARDO SAMPAIO CARDOSO JUDOCA  
ANO: 1 AO 5 ANO  
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROF.: Vandelan Dias  
PERÍODO DE 01/03/21 AO 10/03/21

### Yoga

Prática de origem Indiana que utiliza posturas, trabalha a respiração e meditação.

Quem tal conhecer um pouquinho dessa prática milenar?

Escolha uma postura da figura, puxe o ar pelo nariz e solte pela boca. Faça essa respiração 3 vezes na postura escolhida, tire uma foto ou grave um vídeo e compartilhe no grupo do WhatsApp ou Facebook da escola.

Desafio você a fazer várias posturas ou todas!!!

imagens da internet

## POSTURAS DE YOGA PARA CRIANÇAS

