



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



## ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 5 °

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 15/03/2021 a 19/03/2021

CORRIDA EQUILIBRISTA -

EF345EF06-GINÁSTICA

O objetivo é correr com uma folha de papel na cabeça. Se a folha cair antes da linha de chegada, o corredor volta ao início e começa tudo outra vez. O equilíbrio é uma habilidade importante até mesmo para andar e em esportes de equilíbrio, as quedas são completamente normais e, com o tempo, diminuem.

PARA SABER MAIS ACESSE:

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



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



## ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 5 °

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 22/03/2021 a 26/03/2021

## BRINCAR DE AMARELINHA

### EF45EF03- BRINCADEIRAS E JOGOS

Vamos brincar de amarelinha!!! - Faça o desenho da amarelinha no chão e numere os quadrados de 1 a 10. A criança joga uma pedra na primeira casa e, em um pé só, e pula e vai até a última. Na volta, pega a pedra do chão. Na próxima rodada, joga a pedra na casa 2 e vai até o fim em um pé só. E assim sucessivamente. Não pode colocar o segundo pé no chão, nem errar a casa.

Para saber mais:

<https://mapadobrincar.folha.com.br/brincadeiras/amarelinha/7-amarelinha-6>



# 10 MOTIVOS PARA BRINCAR DE AMARELINHA

