



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



Roteiro de Estudo

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 2° A, B, C, D

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: JOSÉ GILSON

PERÍODO: 19/04/2021 a 23/04/2021

Data	Página	Atividade	Orientação
19/04		Equilíbrio	<p>Vídeo ilustrativo: desenvolvimento do equilíbrio e domínio espacial (direita, esquerda, frente e trás). https://youtu.be/p399rK7IlMk</p> <p>Material alternativo: Corda, corda elástica, giz, carvão etc.</p> <p>Descrição da atividade. Demarca-se duas linhas em forma de cruz; a criança deverá percorrer o traçado sem sair da linha, ora pra</p>

			direita, ora pra esquerda; frente e trás. Mantendo sempre a postura ereta.
22/04	Pular corda	<p>Vídeo ilustrativo: desenvolvimento da coordenação viso motora e fortalecimento dos membros inferiores (pernas). https://youtu.be/Tt5IYs-JUH4</p> <p>Material alternativo: Corda, corda elástica, mangueira de jardim etc.</p> <p>Descrição da atividade. Para realizar essa atividade é necessário a ajuda de uma segunda pessoa (pai, mãe ou irmão). Deverá bater a corda de maneira a auxiliar o salto da criança; acelerando ou diminuindo a velocidade da corda; no caso de muita dificuldade, faz-se movimento de cobrinha (vai e vem com a corda).</p>	