



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 1º A, B, C, D e E

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: JOSÉ GÍLSON DA SILVA ARAÚJO

PERÍODO: 22/06/2021 a 30/06/2021

Data	Página	Atividade	Orientação
22/06		Deslocamentos - Direita/esquerda	Vídeo ilustrativo: Atividade de deslocamentos e polichinelos. https://youtu.be/91CJ5qWJaVg Material necessário: Baldes, pets, caixa de papelão etc. Descrição da atividade: Delimita-se um espaço onde deve ser colocados os objetos (baldes, pets etc.); Na posição em pé entre os objetos, deverá executar movimentos laterais trocando os objetos de lugar;

			recomenda-se fazer quatro vezes, em seguida executar quatro polichinelo.
30/06		Atividade de respiração	Vídeo ilustrativo: Atividade de respiração. https://youtu.be/9J6_R0rzWqc Material Necessário: Bola de ping-pong, bola de isopor e bola de papel (leve); copo plástico, pet etc. Descrição da atividade: Deverá fazer um gol com os copos descartáveis; colocar as pets como obstáculos; Objetivo: fazer com que a bolinha ultrapasse o gol, para isso deverá soprar a bolinha. (Proibido usar as mãos).