

UME EMÍLIA MARIA REIS

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO: 3º ANO

PROFESSORA: RITA - ritaconteleite19@gmail.com

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
25 A 29 DE OUTUBRO	Ginástica geral     3 vezes   3 vezes   3 vezes	- Elevação das pontas dos pés.10X - Flexiona perna esquerda e depois a direita para trás. Segure 10 segundos cada lado. - Pés paralelos, flexiona as duas pernas e volta 10 vezes. - Corrida no lugar por 30 segundos - Agachamentos com as pernas afastadas.20x - Corrida no lugar por 30 segundos; - Avanço para frente, direita e esquerda; 20 vezes - Corrida no lugar por 30 segundos; ➤ Repita 3 vezes a série ➤ Pés paralelos, pernas afastadas, alonga o braço à lateral, segure por 10 segundos para esquerda e 10 segundos para direita.

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
01 a 05 DE NOVEMBRO	BRINCADEIRAS COM BEXIGA 	➤ Manter a bexiga no alto utilizando as pontas dos dedos. ➤ Jogar a bexiga para o alto com as duas mãos e pegar sem deixar cair nem estourar, tentando jogar cada vez mais alto ➤ Jogar a bexiga para o alto utilizando a palma das mãos, sem deixar cair ou estourar. ➤ Andar equilibrando a bexiga com uma das mãos, palma da mão. ➤ Andar com a bexiga entre os joelhos, sem estoura ou deixar cair. ➤ Em dupla: Andar jogando a bexiga para o alto com a palma das mãos se deixar cair, até um determinado ponto, quem chega primeiro, ganha.
08 a 12 De NOVEMBRO		➤ Material: 3 folhas de jornal ou revista fita ou durex. ➤ Amasse uma folha de jornal fazendo uma bolinha e coloque no meio da outra folha, amasse fazendo uma bola maior esta ficará no meio da outra folha, embrulhe deixando as pontas para com a fita, e está pronta sua peteca. ➤ Os jogadores ficam em círculos ou de frente um para o outro; se forem apenas dois jogadores, um jogador inicia impulsionando a peteca para cima semelhante ao saque de vôlei, segura a peteca com uma das mãos e com a outra dá um toque para cima.