



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME EMÍLIA MARIA REIS

ANO: 4º ANO

PROFESSORES: RITA CONTE LEITE

PERÍODO DE 08/06 A 19/06

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ROTEIRO DE ESTUDO

4º ano

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
08 a 12 de junho	• Corrida de frente e de costas • Polichinelo • Deslocamento lateral • Polichinelo frontal • Agachamento • Saltos no lugar	Você deve realizar 10 repetições de cada exercício. Os exercícios devem seguir a ordem abaixo: • Corrida de frente e de costas • Polichinelo (saltar no lugar afastando as pernas e braços lateralmente e simultaneamente) • Deslocamento lateral (corrida de lado) • Polichinelo frontal (saltar no lugar afastando as pernas e braços para a frente e simultaneamente) • Agachamento (agachar e tocar as mãos no chão) • Saltos no lugar (saltar esticando os braços para cima)

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
15 a 19 de junho	• Corrida de frente e de costas • Polichinelo • Deslocamento lateral • Polichinelo frontal • Agachamento • Saltos no lugar • Burple	Você deve realizar de 10 a 20 repetições de cada exercício. Os exercícios devem seguir a ordem abaixo: • Corrida de frente e de costas • Polichinelo (saltar no lugar afastando as pernas e braços lateralmente e simultaneamente) • Deslocamento lateral (corrida de lado) • Polichinelo frontal (saltar no lugar afastando as pernas e braços para a frente e simultaneamente) • Agachamento (agachar e tocar as mãos no chão) • Saltos no lugar (saltar esticando os braços para cima) • Burple (salto, agachamento, colocar as mãos no chão, jogar as pernas para trás) Tire uma foto de sua atividade e envie para o email: ritaconteleitel19@gmail.com Não esqueça de incluir nome completo, ano e sala na mesma postagem para a correta avaliação das atividades.

Aula ao vivo e plantão de dúvidas com o professor pelo grupo do Facebook:

"Educação Física Arte e Inglês UME Emilia Maria Reis"

Prof. Rita: quarta-feira às 11h e 17h

Prof. EdCarlos: terça-feira às 17h e sexta-feira às 11h