



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME RUBENS LARA

ANO: 3º ANO

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSORES: EDCARLOS RODRIGUES FERREIRA

PERÍODO DE 08/06 A 19/06

ROTEIRO DE ESTUDO

3º ano

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
08 a 12 de junho	• Corrida de frente • Corrida Tigre • Corrida de costas • Corrida Caranguejo • Deslocamento lateral • Corrida Patinho	Você deve realizar 5 vezes (ida e volta) em uma distância marcada no chão. As corridas devem seguir a ordem abaixo: • Corrida de frente • Corrida Tigre (com as mãos no chão) • Corrida de costas • Corrida Caranguejo (sentado, de costas com as mãos no chão) • Deslocamento lateral • Corrida Patinho (agachado com as mãos nos joelhos)

3º ano

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
15 a 19 de junho	• Corrida de frente • Corrida Tigre • Corrida de costas • Corrida Caranguejo • Deslocamento lateral • Corrida Patinho • Saltos frontais • Corrida do Sapo	Você deve realizar 5 vezes (ida e volta) em uma distância marcada no chão. As corridas devem seguir a ordem abaixo: • Corrida de frente • Corrida Tigre (com as mãos no chão) • Corrida de costas • Corrida Caranguejo (sentado, de costas com as mãos no chão) • Deslocamento lateral • Corrida Patinho (agachado andando com as mãos nos joelhos) • Saltos frontais • Corrida do Sapo (agachado saltando com as mãos nas orelhas) Tire uma foto de sua atividade e envie para o email: edcarlosf39@gmail.com Não esqueça de incluir nome completo, ano e sala na mesma postagem para a correta avaliação das atividades.