



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



**UME EMÍLIA MARIA REIS**

**ANO: 4º ANO**

**PROFESSORES: RITA CONTE LEITE**

**PERÍODO DE 22/06 A 03/07**

**COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física**

**ROTEIRO DE ESTUDO**

**4º ano**

<b>DATA</b>	<b>ATIVIDADE</b>	<b>ORIENTAÇÃO</b>
22 a 26 de junho	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento</li><li>• Corrida de frente e de costas</li><li>• Deslocamento lateral</li><li>• Agachamento com salto</li><li>• Burple</li><li>• Corrida do saco adaptada</li><li>• Corrida da colher</li></ul>	<p>Você deve realizar 10 repetições de cada exercício.</p> <p>Os exercícios devem seguir a ordem abaixo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento seguindo as imagens disponíveis no primeiro roteiro</li><li>• Corrida de frente e de costas</li><li>• Deslocamento lateral (corrida de lado)</li><li>• Agachamento (agachar, tocar as mãos no chão e saltar)</li><li>• Saltos no lugar (saltar esticando os braços para cima)</li><li>• Burple (salto, agachamento, colocar as mãos no chão, jogar as pernas para trás)</li><li>• Corrida com as pernas dentro de um saco adaptado (fronha ou lençol)</li><li>• Corrida com uma colher na mão segurando um ovo cozido (ou bolinha)</li></ul>

## 4º ano

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
29 DE JUNHO A 03 DE JULHO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento</li><li>• Corrida de frente e de costas</li><li>• Deslocamento lateral</li><li>• Burple</li><li>• Abdominal remador</li><li>• Avanço alternado</li><li>Relaxamento/meditação</li></ul>	<p>Você deve realizar de 10 a 20 repetições de cada exercício.</p> <p>Os exercícios devem seguir a ordem abaixo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento seguindo as imagens disponíveis no primeiro roteiro</li><li>• Corrida de frente e de costas</li><li>• Deslocamento lateral (corrida de lado)</li><li>• Burple (salto, agachamento, colocar as mãos no chão, jogar as pernas para trás)</li><li>• Abdominal remador - deitado com as pernas esticadas (senta e abraço o joelho em direção ao tronco)</li><li>• Avanço alternado - utilizar um cabo de vassoura apoiado nas costas/ombro e as pernas avançam (uma de cada vez) um passo e retornam ao local</li><li>• Relaxamento/meditação - sentar com as pernas cruzadas ou ajoelhados, ao som de uma música suave durante 3 minutos e prestar atenção na própria respiração</li></ul> <p>Tire uma foto de sua atividade e envie para o email: <a href="mailto:ritaconteleite19@gmail.com">ritaconteleite19@gmail.com</a></p> <p>Não esqueça de incluir nome completo, ano e sala na mesma postagem para a correta avaliação das atividades.</p>