



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME EMÍLIA MARIA REIS

ANO: 3° ANO

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSORES: EDCARLOS RODRIGUES FERREIRA e RITA CONTE LEITE

PERÍODO DE 22/06 A 03/07

ROTEIRO DE ESTUDO

3° ano

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
22 a 26 de junho	<ul style="list-style-type: none">• Alongamento• Corrida de frente e costas• Corrida Tigre e Caranguejo• Corrida do saco adaptada• Corrida da colher	<p>Você deve realizar 5 vezes (ida e volta) em uma distância marcada no chão. As corridas devem seguir a ordem abaixo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Alongamento seguindo as imagens disponíveis no primeiro roteiro• Corrida de frente (vai de frente e volta de costas)• Corrida Tigre (ida - com as mãos no chão) e Corrida Caranguejo (volta - sentado, de costas com as mãos no chão)• Corrida com as pernas dentro de um saco adaptado (fronha ou lençol)• Corrida com uma colher na mão segurando um ovo cozido (ou bolinha)

3º ano

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
29 DE JUNHO A 03 DE JULHO	<ul style="list-style-type: none">• Alongamento• Corrida de frente e de costas• Deslocamento lateral• Saltos frontais• Saltos laterais• Corrida da colher de frente e de costas	<p>Você deve realizar 5 vezes (ida e volta) em uma distância marcada no chão. As corridas devem seguir a ordem abaixo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Alongamento seguindo as imagens disponíveis no primeiro roteiro• Corrida de frente (vai de frente e volta de costas)• Deslocamento lateral• Saltos frontais• Saltos laterais• Corrida com uma colher na mão segurando um ovo cozido (ou bolinha), de frente e de costas <p>Tire uma foto de sua atividade e envie para o email: edcarlosf39@gmail.com e ritaconteleite19@gmail.com</p> <p>Não esqueça de incluir nome completo, ano e sala na mesma postagem para a correta avaliação das atividades.</p>