PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

UME RUBENS LARA
ANO: 2° ANO **COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física**
PROFESSORES: EDCARLOS RODRIGUES FERREIRA
PERÍODO DE 22/06 A 03/07

ROTEIRO DE ESTUDO

2° ano

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
22 a 26 de junho	• Alongamento • Corrida de frente e costas • Corrida Tigre e Caranguejo • Corrida do saco adaptada • Corrida da colher	Você deve realizar 5 vezes (ida e volta) em uma distância marcada no chão. As corridas devem seguir a ordem abaixo: • 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)

2° ano

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
29 DE JUNHO A 03 DE JULHO	• Alongamento • Corrida de frente e de costas • Deslocamento lateral • Saltos frontais • Saltos laterais Corrida da colher de frente e de costas	Você deve realizar 5 vezes (ida e volta) em uma distância marcada no chão. As corridas devem seguir a ordem abaixo: • 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 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.