

UME EMÍLIA MARIA REIS



ANO: 3ºano

PROFESSORA: Rita

PERÍODO DE 20/07 a 31/07

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
20 a 24 de julho	Fazer uma peteca 	Material: 3 folhas de jornal ou revista e uma fita (barbante, linha ou durex). Amasse uma folha de jornal fazendo uma bolinha e coloque no meio da outra folha, amasse fazendo uma bola maior, esta ficará no meio da outra folha, embrulhe deixando as pontas para amarrar com uma fita (barbante, linha ou durex) Está pronta sua peteca.
	Jogo com peteca 	Os jogadores ficam em círculos ou de frente um para o outro, se forem apenas dois jogadores, Um jogador inicia impulsionando a peteca para cima semelhante ao saque de vôlei, segura a peteca com uma das mãos e com a outra dá um toque para cima.

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
27 a 31 de julho	Ginástica geral	<p data-bbox="943 185 1809 217">ALONGAMENTO MEMBROS SUPERIORES (Braços)</p> <ul data-bbox="920 268 2123 432" style="list-style-type: none"> - Braços estendidos para cima - Segura 10 segundos - Braços estendidos a frente - Segura 10 segundos - Braços estendidos encostando as ponta dos dedos nos pés. <p data-bbox="965 523 1211 555">AQUECIMENTO</p> <ul data-bbox="898 608 2123 1150" style="list-style-type: none"> - Marchar no lugar por 20 segundos - Marchar para frente vira e volta por 30 segundos - Em pé e com braços abertos, flexiona uma perna para trás e segura o calcanhar - 10 segundos cada perna. - Marchar acelerado 30 segundos. - Em pé e com braços abertos, flexiona o joelho para frente e abraça - 10 segundos cada perna. - 10 polichinelos - Em pé e com braços abertos, inclina o tronco a frente e estende uma perna atrás (avião)- 10 segundos cada perna. - Elevar os braços pela lateral inspirando e volta soltando o ar. (enche o balão, esvazia o balão)