



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME EMÍLIA MARIA REIS

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

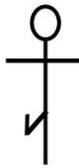
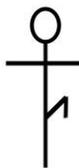
ANO: 1º ANO

PROFESSORA: Rita

PERÍODO DE 03 de agosto a 14 de agosto

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
-------------	------------------	-------------------

<p>03 de agosto a 07 de agosto</p>	<p>Jogo de arremesso</p>	<p>A atividade será realizada em dupla</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Material: folhas que devem ser numeradas de 1 a 6 espalhadas no chão, alinhadas em distâncias de meio metro uma da outra. ➤ Cada jogador utilizará uma bola de meia, se posicionando atrás de um pano (área de arremesso a um metro da folha 1). ➤ Um jogador de cada vez, lançará a bola de meia, que deve cair sobre a folha. ➤ Ao acertar a folha se muda para o próximo número sucessivamente. ➤ Se errar o lançamento, ou sair da folha, reinicia desde a primeira folha. Ganha quem atingir a última folha primeiro.
<p>10 de agosto a 14 de agosto</p>	<p style="text-align: center;">GINÁSTICA GERAL</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0; text-align: center;">  </div> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0; text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saltitamentos: pés unidos saltitar para direita e para a esquerda 10 vezes. Pés unidos para frente e para trás. <p>Exercícios:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Braços estendidos à lateral, equilibrar o corpo em um pé só por 10 segundos. ➤ Braços à lateral flexionar perna esquerda à frente elevando o joelho manter o equilíbrio por 10 segundos.

		<p>➤ Saltitamentos: Saltitar elevando os joelhos 10 vezes alternando esquerdo e direito.</p>
	<p>Jogo: Vivo, morto, pipoca, gira-gira.</p>	<p>➤ Vivo: em pé, braços ao longo do corpo.</p> <p>➤ Morto: Flexiona o tronco à frente tocando a ponta dos pés com os dedos.</p> <p>➤ Pipoca: Pular com as mãos para cima.</p> <p>➤ Gira-gira: braços estendidos para cima, girar o corpo.</p>

OBSERVAÇÕES