



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME EMÍLIA MARIA REIS

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ANO: 2° ANO

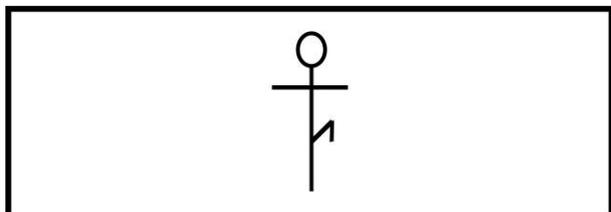
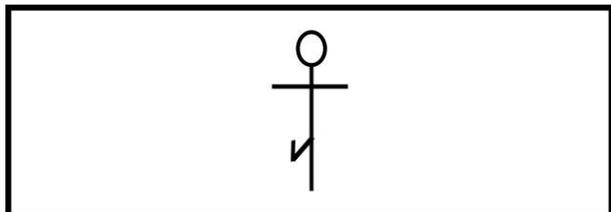
PROFESSORA: Felipe

PERÍODO DE 03 de agosto a 14 de agosto

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
03 de agosto a 07 de agosto	Jogo de arremesso	<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.

GINÁSTICA GERAL



- Saltitamentos: pés unidos saltitar para direita e para esquerda 10 vezes. Pés unidos para frente e para trás.

Exercícios:

- Braços estendidos à lateral, equilibrar o corpo em um pé só por 10 segundos.
- Braços a lateral flexionar perna esquerda a frente elevando o joelho manter o equilíbrio por 10 segundos.
- Saltitamentos: Saltitar elevando os joelhos 10 vezes alternando esquerdo e direito.

10 de agosto a 14 de agosto

Jogo: Vivo, morto, pipoca, gira-gira.

- Vivo: em pé, braços ao longo do corpo.
- Morto: Flexiona o tronco à frente tocando a ponta dos pés com os dedos.
- Pipoca: Pular com as mãos para cima.
- Gira-gira: braços estendidos para cima, girar o corpo.

OBSERVAÇÕES