



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME EMÍLIA MARIA REIS

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

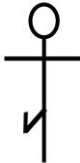
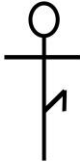
ANO: 3º ANO

PROFESSORA: Rita

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	A atividade será realizada em dupla ➤ 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