



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME EMÍLIA MARIA REIS

ANO: 4º Ano

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

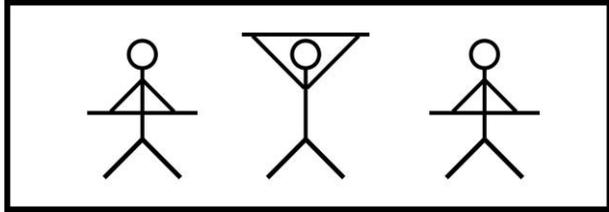
PROFESSORA: Rita

PERÍODO DE 03 de agosto a 14 de agosto

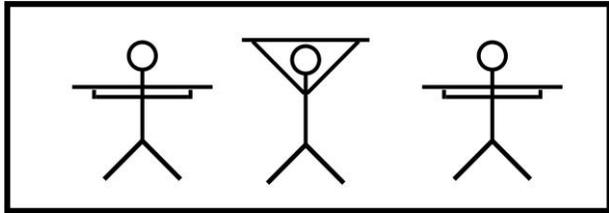
ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
03 de agosto a 07 de agosto	Ginástica geral	<p>Alongamento: membros superiores (braços) e membros inferiores (pernas)</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Braços estendidos para cima, dedos entrelaçados. Segura 10 segundos➤ Braços estendidos para frente, dedos entrelaçados. Segura 10 segundos➤ Perna esquerda à frente, encosta a ponta dos dedos no pé segura 10 segundos, repetir com a perna direita. <p>Aquecimento: 10 polichinelos, 10 saltitamentos pés unidos</p>

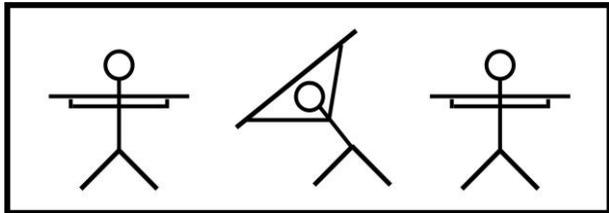
Exercícios:
Utilizar um cabo de
vassoura como bastão.



Segura o bastão à frente junto ao corpo, eleva o bastão acima da cabeça com os braços estendidos e volta à frente. Repita 10 vezes.



Segura o bastão atrás das costas, eleva o bastão acima da cabeça com os braços estendidos, volta o bastão nas costas. Repita 10 vezes.



- Segura o bastão atrás das costas, leva o bastão à lateral com os braços estendidos, volta o bastão nas costas. Alterna dez vezes direita / esquerda.
- Relaxamento: Eleva os dois braços acima da cabeça, inspira, volta os braços soltando o ar, expira.
- Braços estendidos encosta a ponta dos dedos nos pés.

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, muda-se 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.

OBSERVAÇÕES