



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: CIDADE DE SANTOS ANO: 3º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR(ES): NIVALDO DIAS

PERÍODO DE 31/07/2020 a 14/08/2020

PROPOSTA: AULA 01 - ATIVIDADE FÍSICA (EF 12 EF 04) - "EXERCÍCIO DE RESISTÊNCIA AERÓBIA E EXPLOSÃO MUSCULAR".

UTILIZAR 1 CORDA E 1 CADEIRA. PRENDER OU AMARRAR A CORDA EM UM PONTO BAIXO, MAIS BAIXO QUE O OMBRO. A OUTRA PONTA, OU AMARRA OU ALGUÉM SEGURA. A CADEIRA FICA PRÓXIMA, EM UM CANTO ENCOSTADA NA PAREDE OU MURO.

1ª PARTE: PASSAR POR BAIXO DA CORDA, ABAIXANDO O TRONCO E A CABEÇA, PASSANDO DE UM LADO PARA O OUTRO CONSECUTIVAMENTE, ATÉ O FINAL. FAZER O RETORNO DA MESMA FORMA. REPETIR ESTE MOVIMENTO 5 VEZES CONSECUTIVAS.

2ª PARTE: UTILIZAR A CADEIRA PARA SUBIR E DESCER DURANTE 1 MINUTO, TOMANDO CUIDADO PARA NÃO CAIR OU ESCORREGAR. PODE UTILIZAR O ENCOSTO PARA SEGURAR OU APOIAR. DESCER COM CALMA E SUBIR COM A MESMA CALMA. DESCANSAR POR 1 MINUTO E RECOMEÇAR A PARTIR DO PRIMEIRO MOVIMENTO DA CORDA.

OBS. PODE-SE UTILIZAR OUTROS OBJETOS NA FALTA DE CORDA OU CADEIRA, TOMANDO SEMPRE O CUIDADO DEVIDO.

MANDAR VÍDEO OU FOTOS PARA O CLASSROOM, COM O NOME COMPLETO E A SALA DE AULA A QUE PERTENCE.

PROPOSTA - AULA 02 - ATIVIDADE FÍSICA (EF 12 EF 04) - "EXERCÍCIO DE RESISTÊNCIA AERÓBIA E EXPLOSÃO MUSCULAR".

PARTINDO DA PROPOSTA DO EXERCÍCIO N° 01, CRIAR UMA ATIVIDADE QUE ESTEJA DENTRO DA PROPOSTA DE RESISTÊNCIA AERÓBIA (CARDIOVASCULAR) E EXPLOSÃO MUSCULAR (PERNAS/TRONCO). DEVE-SE SEMPRE LEVAR EM CONTA OS CUIDADOS NA REALIZAÇÃO DOS MOVIMENTOS, PODENDO UTILIZAR OBJETOS E ESPAÇOS QUE ESTIVEREM AO ALCANCE DE VOCÊS.

MANDAR VÍDEO OU FOTOS PARA O CLASSROOM, COM NOME COMPLETO E SALA DE AULA A QUE PERTENCE.