



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME EMÍLIA MARIA REIS
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física
ANO: 2º ANO
PROFESSOR: Felipe Salles
PERÍODO DE 17 de agosto a 28 de agosto

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
17 a 21 de agosto	Jogo do copo	<p>A atividade será realizada em dupla</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Material: 7 ou 9 copos de plástico/descartável➤ Todos os copos virados com a boca para baixo.➤ Marcar um determinado tempo, entre 1 e 2 minutos.➤ Ao comando de iniciar, um participante tentar virar os copos e colocá-los com a boca para cima e ao mesmo tempo o outro vai virando os copos de boca para baixo.➤ Ao final do tempo combinado contar quantos copos o participante consegue virar com a boca para cima.➤ Repetir a ação trocando as funções e contar quem conseguiu mais copos virados para cima.

<p>24 a 28 de agosto</p>	<p>GINÁSTICA GERAL</p>	<p>➤ Aquecimento: 10 respirações profundas caminhando pelo ambiente que estiver.</p> <p>Exercícios:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Deitar de barriga para o solo, levantar e realizar um salto e voltar para a posição inicial, 3 vezes de 10 com descanso de 30 a 60 segundos ➤ Deitado de barriga para cima, pernas flexionadas, pés no solo, erguer uma das pernas e estender, fazer o movimento de círculo para fora e para dentro, 2 vezes de 4 com cada perna. ➤ Deitado de barriga para cima, levantar a cabeça levemente do solo. Com as pernas esticadas trazer uma das pernas na direção do peito e, em seguida, levá-la à posição inicial, trazendo a outra perna na direção do peito, alternadamente, 3 vezes de 8. ➤ Deitado de barriga para cima com as pernas flexionadas, pés no solo, braços ao lado do corpo. Levantar o quadril e depois a coluna até que fiquem fora do solo e, em seguida, descer bem devagar, 2 vezes de 10.
	<p>Jogo dos 5 erros</p>	<p>➤ Cada aluno, com a ajuda de seus familiares, fará duas fotos, em uma delas contendo 5(cinco) diferenças da outra e trocará as imagens com algum colega.</p>