

UME EMÍLIA MARIA REIS

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ANO: 3º ANO

PROFESSORA: Rita

PERÍODO DE 17 de agosto a 28 de agosto

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
17 a 21 de agosto	Corre na cor 	Material: ➤ Quadrados de cartolina ou papel pintado, verde, vermelho, azul etc... você pode escolher outras cores. ➤ Iniciar no centro dos quadrados com corrida estacionária. ➤ Alguém dá os comandos e você deve dar a volta na cor mencionada e voltar ao centro na corrida estacionária. ➤ A distância das cores vai de acordo com o espaço disponível; podendo gradativamente aumentar o ritmo e falar duas ou mais cores ao mesmo tempo.

24 a 28
de
agosto

CORRIDA E SALTITAMENTOS



- Desenhar duas linhas no chão utilizando fita adesiva ou giz.
- Aquecimento: 10 polichinelos e 10 saltos com os pés unidos.

Exercícios:

- corrida entre as linhas de frente;
- corrida de frente e volta de costas;
- correr lateralmente entre as linhas;
- saltar com os pés juntos de frente nas linhas;
- pular em um pé só entre as linhas;
- Saltitar entre as linhas com um pé e depois com o outro.