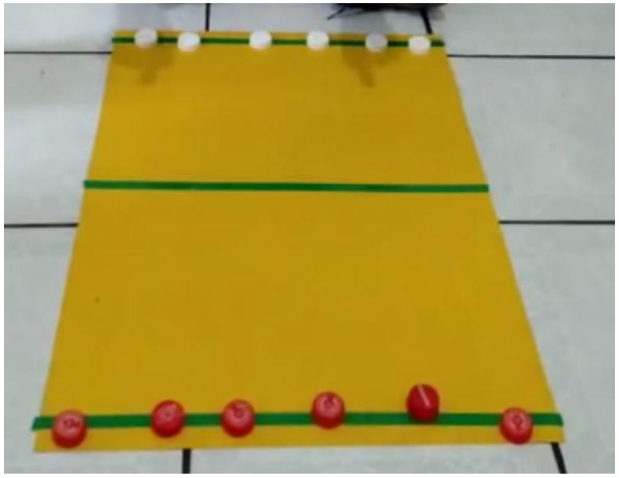
PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

UME EMÍLIA MARIA REIS
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física
ANO: 4° ANO
PROFESSORA: Rita
PERÍODO DE 17 de agosto a 28 de agosto

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
17 a 21 de agosto	QUEIMADA DE TAMPINHAS 	➢ Material: ➢ 6 tampinhas brancas e ➢ 6 vermelhas (podem escolher outras cores) ➢ fita crepe ➢ Papel cartão opcional ➢ Desenhar uma quadra utilizando a fita e colocar 6 tampinhas de cada lado da quadra. ➢ O objetivo é eliminar os adversários, neste caso as tampinhas. ➢ Um jogador pode arremessar uma tampinha por vez, alternadamente do meio da quadra, se errar pode voltar com seu jogador para a posição de defesa, e se acertar pode voltar eliminando seu adversário. ➢ Quem conseguir eliminar todos os adversários primeiro, vence.

24 a 28 de agosto	CORRIDA E SALTITAMENTOS 	➢ Desenhar 2 (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, sobre as linhas; ➢ pular em um pé só entre as linhas; ➢ Saltitar entre as linhas em um pé depois com o outro entre as linhas; ➢ colocar-se lateralmente (ao lado) de uma das linhas e saltar de um lado para o outro das linhas.