PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: CIDADE DE SANTOS ANO: 3°

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR(ES): NIVALDO DIAS

PERÍODO DE 17/08/2020 a 28/08/2020

PROPOSTA: AULA 01 – EXERCÍCIO DE EXPLOSÃO MUSCULAR, RESISTÊNCIA AERÓBICA, VELOCIDADE E FORÇA DOS MEMBROS SUPERIORES E ABDÔMEN.

UTILIZAR 1 (UMA) CADEIRA, UM CORDÃO GROSSO OU TOALHA, OU MATERIAL QUE POSSA SERVIR PARA SEGURAR PELO ABDÔMEN. EM DUPLA, FAZER MOVIMENTOS DE CORRIDA COM O "PARCEIRO" SEGURANDO O "CORDÃO" POR TRÁS, FAZENDO FORÇA EM SENTIDO CONTRÁRIO. ESTE EXERCÍCIO DEVE TER EM TORNO DE 30 SEGUNDOS E AUMENTAR DE ACORDO COM A FAIXA DE IDADE E DE CAPACIDADE FÍSICA.

NA SEQUÊNCIA, APOIAR AS MÃOS NA CADEIRA OU BANCO, OU LOCAL ESCOLHIDO PARA A EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO. MANTER OS BRAÇOS ESTENDIDOS (ESTICADOS) POR 10 SEGUNDOS. APÓS, FLEXIONAR OS BRAÇOS, APOIANDO OS COTOVELOS POR 10 SEGUNDOS. NA SEQUÊNCIA,UTILIZAR UM APOIO PARA OS PÉS, MANTENDO AS PERNAS ELEVADAS NA MESMA LINHA DO TRONCO E CABEÇA.

TODO ESTE PROCESSO É RELATIVO A 1 SÉRIE. A PARTIR DE CADA FAIXA DE IDADE, CONFORME A POSSIBILIDADE DE AUXÍLIO DE CADA UM, AS SÉRIES E SEQUÊNCIAS PODEM SER AUMENTADAS, PRINCIPALMENTE DE ACORDO COM CADA INTERESSE.

PROCURE NÃO EXAGERAR OU DIFICULTAR O QUE JÁ FOI FEITO COM A INTENÇÃO DE FACILITAR AO MÁXIMO.

PROPOSTA: AULA 02 – EXERCÍCIOS DE EXPLOSÃO MUSCULAR, RESISTÊNCIA AERÓBICA, VELOCIDADE E FORÇA DOS MEMBROS SUPERIORES E ABDÔMEN.

CONTINUAÇÃO + CRIAR.

USANDO A PROPOSTA 1 COMO PONTO DE PARTIDA, CRIAR ATIVIDADES QUE POSSAM SERVIR COMO ELEMENTO DE DIVERSÃO E BRINCADEIRAS EM CASA OU EM ESPAÇOS QUE ESTEJAM DISPONÍVEIS NESTE PERÍODO DE ISOLAMENTO E QUARENTENA. SEMPRE SOB A SUPERVISÃO DE UM RESPONSÁVEL PARA EVITAR QUEDAS, CONTUSÕES OU ACIDENTES DE ORDEM.

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

https://youtu.be/DjOUspC-2H4