



### ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: UME Prof.<sup>a</sup> Maria Carmelita Proost Villaça

ANO: 2020 COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR(ES): Eric Rizzo

PERÍODO DE \_\_\_14\_\_\_/\_\_\_8\_\_\_/2020 a \_\_\_28\_\_\_/\_\_\_8\_\_\_/2020

Data	Atividade
17 a 21/8	<p>Ginástica de alongamento dos membros superiores</p> <p>1- elevar os braços estendidos para cima respirando profundamente e abaixa- los expirando. Repetir o movimento 3x.</p> <p>2- estender os braços Unidos e com os dedos entrelaçados, estender os mesmos para cima, para frente e para baixo. Repetir o movimento 3x.</p>



**Prefeitura de Santos**  
**Secretaria de Educação**



	<p>3- afastar ligeiramente as pernas e colocar as mãos na cintura. Elevar um braço acima e para o lado. Fazer o mesmo movimento com o outro braço. Repetir 3x.</p> <p>4- estender um braço a frente e para dentro, com a ajuda do outro braço. Fazer o mesmo movimento com o outro braço. Repetir 3x.</p> <p>5- elevar um braço pra cima e para trás, segurando o cotovelo com o outro braço. Fazer o mesmo movimento com o outro braço e repetir 3x.</p> <p>6- com um braço estendido para frente, e a palma da mão virada para frente e para cima, puxar levemente os dedos para trás com ajuda da outra mão. Depois fazer o mesmmovimento com a palma da mão virada para frente e para baixo. Fazer o mesmo com o outro braço e repetir 3x.</p>
	Ginástica de alongamento das pernas



**Prefeitura de Santos**  
**Secretaria de Educação**



	<p>1- alongar a coxa da perna segurando o tornozelo com as mãos e aproximar calcanhar da cintura. Fazer o mesmo com a outra perna. Repetir 3x</p> <p>2- ficar agachado e com as mãos nos pés. Tentar Estender os joelhos sem tirar as mãos dos pés até onde conseguir.</p> <p>3- ficar de pé com as pernas Unidas e as mãos nos joelhos e flexionar alternadamente os joelhos sem retirar as mãos deles.</p> <p>4- com as mãos na parede e os pés Unidos a um passo atrás, na posição inclinada, flexionar alternadamente os joelhos.</p> <p>5- repetir o exercício 1 e com a mão oposta tentar tocar o pé com o dedo sem perder o equilíbrio. Esse exercício é opcional e colocado como desafio.</p>
24 a 28/8	Ginástica de alongamento no solo



**Prefeitura de Santos**  
**Secretaria de Educação**



	<p>1- sentado no chão, com as pernas flexionadas e as plantas dos pés Unidas, executar o movimento de " borboleta " segurando os pés com as mãos Unidas e balançando suavemente as pernas para cima e para baixo.</p> <p>2- a partir do movimento " borboleta" estender uma perna apenas para frente e tentar tocar o pé com a mão. Fazer o mesmo movimento com a outra perna e repetir 3x.</p> <p>3- deitar no chão virado para cima e com os braços estendidos para trás, fazer o movimento de flexionar as pernas e abraçar os joelhos. Repetir 3x.</p> <p>4- deitar no chão como no exercício 3 e tentar tocar os pés sem flexionar os joelhos. Repetir 3x.</p>
	Ginástica de apoio invertido



**Prefeitura de Santos**  
**Secretaria de Educação**



	<p>1- deitar no solo virado para cima e elevar as pernas fazendo o movimento de pedalar no ar.</p> <p>2- deitar no solo virado para cima e elevar o quadril. Apoiar os cotovelos no solo e as mãos no quadril , elevar as pernas e ficar na posição.</p> <p>3- deitado no solo virado para cima, apoiar os pés e as mãos no chão e elevar o quadril fazendo a posição de mesa.</p> <p>4. Na posição de agachamento, abraçar os joelhos e rolar para trás e para frente. Repetir 3x.</p>



**Prefeitura de Santos**  
**Secretaria de Educação**


