



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME EMÍLIA MARIA REIS

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ANO: 1º ANO

PROFESSORA: Rita

PERÍODO DE: 31 de agosto a 11 de setembro

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
31/08 a 04/09	Jogo da garrafa	A atividade será realizada em dupla ➤ Material: 2 garrafas pet cortadas na linha do rótulo e uma bolinha de tênis de mesa. (Vamos usar a parte de cima) ➤ Sem utilizar as mãos vamos jogar a bolinha de um recipiente para o outro sem deixar cair no chão.

	GINÁSTICA GERAL	➤ Aquecimento: 10 respirações profundas caminhando pelo ambiente que estiver. Exercícios: ➤ Polichinelo. 03x10 repetições com descanso de 30/60 segundos ➤ Deitado de barriga para cima, pernas estendidas, pés esticados (ponta dos pés), vai erguer uma das pernas e estender, sem dobrar o joelho e voltar ao solo. 02x08 repetições com cada perna. ➤ Deitado de barriga para cima, vai levantar a cabeça levemente do solo. Com as pernas esticadas vai trazer as pernas na direção do quadril, formando um ângulo de 90° graus. 3x08 repetições ➤ Deitado de barriga para cima com as pernas flexionadas, pés no solo, braços ao lado do corpo. Vai levantar o quadril e depois a coluna até que fiquem fora do solo e, em seguida, vai descer, bem devagar. 2x10 repetições.
09/09 a 11/09	Jogo do cabo de vassoura	A atividade será realizada em dupla ➤ Material: 2 cabos de vassoura. ➤ Os alunos vão se posicionar um de frente para o outro segurando o cabo na sua frente na posição

		vertical, com a distância aproximadamente de 2 metros, ao comando, trocam de lugar sem deixar o cabo cair. OBS.: Pode variar a distância para ficar mais desafiador.
--	--	--