



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



**UME EMÍLIA MARIA REIS**

**COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física**

**ANO: 3ºANO**

**PROFESSORA: Felipe Salles e Rita**

**PERÍODO DE: 31 de agosto a 11 de setembro**

**ROTEIRO DE ESTUDO**

| <b>DATA</b>              | <b>ATIVIDADE</b> | <b>ORIENTAÇÃO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>31/08 a<br/>04/09</b> | Jogo da garrafa  | <p>A atividade será realizada em dupla</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Material: 2 garrafas pet cortadas na linha do rótulo e uma bolinha de tênis de mesa. (Vamos usar a parte de cima)</li><li>➤ Sem utilizar as mãos vamos jogar a bolinha de um recipiente para o outro sem deixar cair no chão.</li></ul> |

|               |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | GINÁSTICA GERAL          | <p>➤ Aquecimento: 10 respirações profundas caminhando pelo ambiente que estiver.</p> <p>Exercícios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Polichinelo. 03x10 repetições com descanso de 30/60 segundos</li> <li>➤ 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.</li> <li>➤ 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</li> <li>➤ 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.</li> </ul> |
| 09/09 a 11/09 | Jogo do cabo de vassoura | <p>A atividade será realizada em dupla</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Material: 2 cabos de vassoura.</li> <li>➤ Os alunos vão se posicionar um de frente para o outro segurando o cabo na sua frente na posição</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

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