



PREFEITURA DE SANTOS  
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: CIDADE DE SANTOS ANO: 3º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR(ES): NIVALDO DIAS

PERÍODO DE 14/09/2020 a 25/09/2020

PROPOSTA: AULA 01 - EXERCÍCIOS DE FORÇA DE FLEXIBILIDADE, FORÇA ABDOMINAL, TRONCO, POSTERIOR DA COXA.

TENDO O SOLO COMO PONTO CENTRAL, UTILIZAR TOALHA DE PRAIA, ESTEIRA OU COLCHONETE.

PARTINDO DAS PERNAS AFASTADAS, APOIAR UMA DAS MÃOS À FRENTE DO QUADRIL, INCLINAR O TRONCO COM O BRAÇO ELEVADO, CABEÇA AO LADO DO BRAÇO, INCLINAR A LATERAL COM UMA PARADA DE 3 SEGUNDOS SEM BALANÇAR. ALTERNAR 10 VEZES.

A SEGUIR, INCLINAR À FRENTE, NA DIREÇÃO DE UMA DAS PERNAS AFASTADAS, COMO SE FOSSE ENCOSTAR O ABDÔMEN NO JOELHO, COM O BRAÇO À FRENTE E O OUTRO À LATERAL DO TRONCO, APOIANDO A MÃO NO SOLO. FAZER PARADA DE 3 SEGUNDOS, ALTERNANDO, ATÉ COMPLETAR 10 VEZES.

A SEGUIR, CRUZANDO OS BRAÇOS NO TÓRAX, FAZER A ELEVAÇÃO DE UMA DAS PERNAS AFASTADAS, LEVANDO-A ATÉ A OUTRA PERNA, REPETINDO ESTE MOVIMENTO 2 VEZES. ALTERNAR 10 VEZES ESTE EXERCÍCIO.

AO TÉRMINO DO EXERCÍCIO, ELEVAR OS BRAÇOS, CRUZANDO OS DEDOS E FORÇAR A ELEVAÇÃO POR 10 SEGUNDOS, OLHANDO PARA AS MÃOS.

JUNTAR AS PERNAS, CRUZAR E DESCANSAR, OS MENORES POR 1 MINUTO, E OS MAIORES, ATÉ O SEXTO ANO, POR 30 SEGUNDOS. OS DEMAIS, 1 MINUTO. LEMBRAR QUE CADA TURMA TEM O TEMPO E NÚMERO DE SÉRIES DE ACORDO.

OS 1°/2°s, 5 SÉRIES E 15 MINUTOS DE EXERCÍCIO.

OS 3°/4°/5° E 6°, 10 SÉRIES E 30 MINUTOS DE EXERCÍCIOS.

OS 7°/8°/9°, 15 SÉRIES E 45 MINUTOS DE EXERCÍCIOS.

SUGESTÃO DE LINK DO EXERCÍCIO <https://youtu.be/HkgOxBJV6pk> E SER SEMPRE ACOMPANHADO POR 1 RESPONSÁVEL, DE PREFERÊNCIA.

PROPOSTA: AULA 02 - EXERCÍCIOS DE FORÇA ABDOMINAL, FLEXIBILIDADE LOMBAR E ROTAÇÃO LATERAL DO TRONCO COM AUXÍLIO DOS BRAÇOS E PERNAS.

TENDO O SOLO COMO BASE, PERNAS AFASTADAS, TRONCO ERETO, BRAÇOS CRUZADOS NO TORAX. LEVAR UMA PERNA NA DIREÇÃO DA OUTRA, PELO ALTO, ALTERNAR 10 VEZES.

APOIAR AS MÃOS NA LATERAL DO TRONCO, ATÉ TOCAR AS MÃOS NO CHÃO, REPETINDO 10 VEZES, DANDO UMA PARADA CURTA EM CADA MOVIMENTO.

AO TÉRMINO DESTES EXERCÍCIOS, FAZER O FECHAMENTO DAS PERNAS E AFASTÁ-LAS OUTRA VEZ, LEVANDO O TRONCO À FRENTE COM O APOIO DAS MÃOS NO CHÃO.

ESTE MOVIMENTO SERÁ REPETIDO POR 4 VEZES, COM UMA PARADA À FRENTE DE 5 SEGUNDOS.

AO TÉRMINO, JUNTAR AS PERNAS, CRUZAR E DESCANSAR.

OS 1°/2°s ANOS, 5 SÉRIES E 1 MINUTO DE DESCANSO, COM 15 MINUTOS DE TEMPO MÁXIMO DE TREINO.

OS 3°/4°/5° E 6°, 10 SÉRIES E 30 SEGUNDOS DE DESCANSO, COM 30/35 MINUTOS DE TEMPO MÁXIMO DE TREINO.

OS 7°/8°/9°, 15 SÉRIES E 1 MINUTO DE DESCANSO, COM 45 MINUTOS DE TEMPO DE TREINO.

SUGESTÃO DE LINK DO EXERCÍCIO [https://youtu.be/\\_Hly7kNGIhU](https://youtu.be/_Hly7kNGIhU) E TER SEMPRE UM RESPONSÁVEL ACOMPANHANDO.