



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME EMÍLIA MARIA REIS

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ANO: 3ºANO

PROFESSORA: Felipe Salles e Rita

PERÍODO DE: 14 a 25 de setembro

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
14 a 18 de setembro	Jogo "vivo" ou "morto" ou "enterrado"	A atividade será realizada individual, em dupla ou em família. ➤ Os participantes ficarão espalhados pela sala, uma pessoa fala o comando "vivo" ou "morto" ou "enterrado" e os participantes executam. ➤ Vivo = ficar em pé. ➤ Morto = agachar. ➤ Enterrado = deitado.

GINÁSTICA GERAL

- Aquecimento: 20 respirações profundas caminhando pelo ambiente que estiver, 10 girando os braços para frente e 10 girando os braços para trás.

Exercícios:

- 10 Saltos com flexão de joelhos e 8 pranchas toque no ombro. 3x
- Deitado de barriga para cima, pernas estendidas, pés esticados (ponta dos pés), vai erguer a cabeça e, em seguida, o tronco levando os braços na direção dos pés. 3x10
- Deitado de barriga para o solo, com os braços esticados para frente, vai erguer o braço esquerdo e a perna direita e depois alternar, braço direito e perna esquerda. 3x10
- Sentado com as pernas flexionadas próximas ao peito e os braços entorno das pernas, o aluno realizará rolamentos para trás e para frente. 2x10

21 a 25 de setembro	Jogo da "Ordem"	A atividade será realizada individual, em dupla ou em família. ➤ Material: 1 bola e uma parede lisa ➤ Os alunos vão se posicionar de frente para a parede com a distância de 2 metros (2 passos aproximadamente) ➤ Os participantes devem jogar a bola na parede e seguir a sequência pré-determinada. ➤ A sequência = Ordem, Seu lugar, Sem rir, Sem chorar, Dê uma mão, A outra, Dê um pé, Ao outro, Bate palmas, Pirueta, Mão atrás e adiante, A Cruz, A queda. ➤ A cada rodada deverão obedecer a mesma sequência. Ex.: Na segunda rodada "Seu lugar" não poderá sair do lugar.
------------------------------------	------------------------	---