

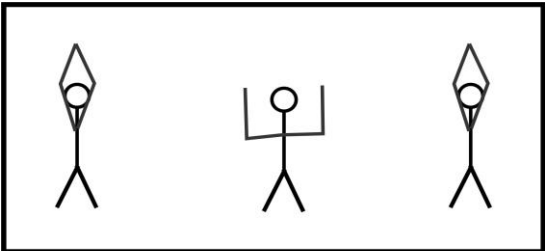
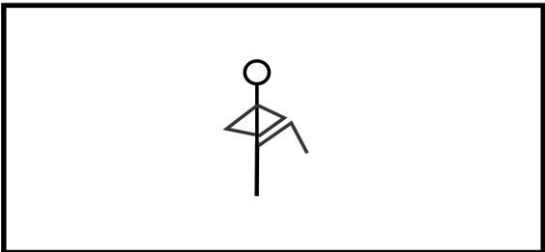
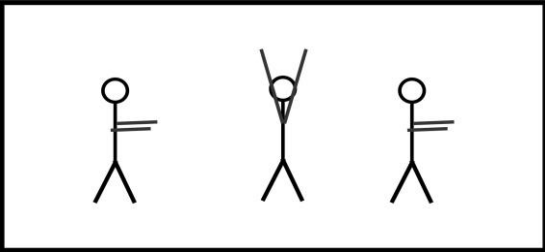
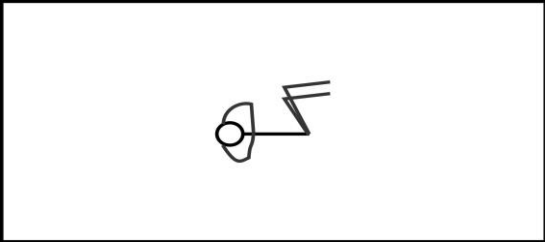
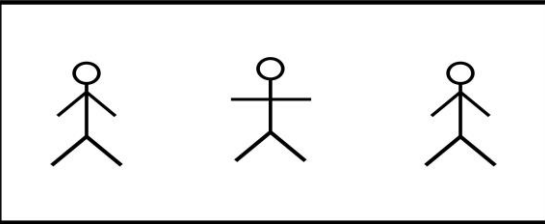


PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME EMÍLIA MARIA REIS
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física
ANO: 4º ANO
PROFESSORA: Rita
PERÍODO DE 14 a 25 de setembro

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
14 a 18 de setembro	Ginástica Geral     	➤ Braços estendidos para cima e palma das mãos para fora, flexionar os braços até a altura dos ombros e volta na posição inicial 10 vezes. Descansar 10 segundos e repetir 3 séries de 10. ➤ Flexionar uma perna à frente na altura da cintura e segurar 2 tempos. Repetir 10 vezes alternando direita e esquerda. ➤ Braços estendidos à frente na altura do peito, elevar os braços acima da cabeça e voltar na altura do peito 10 vezes. Descansar 10 segundos e repetir 3 séries de 10. ➤ Abdominal- Deitado com as duas pernas flexionadas fora do chão, elevar o tronco até as pernas e voltar. Repetir 10 vezes, descansar 10 segundos e repetir 3 séries de 10. ➤ Braços estendidos ao longo do corpo, elevar os braços à lateral na altura dos ombros e voltar à posição inicial, 10 vezes. Descansar 10 segundos e repetir 3 séries de 10.

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
21 a 25 de setembro	GOLF Adaptado 	➤ Material: ➤ Cabo de vassoura ➤ Um pedaço de papelão pequeno ➤ Uma caixa de papelão ➤ Uma tampinha ➤ Você irá colocar um pedaço de papelão na ponta do cabo de vassoura. Separe um pequeno retângulo para fazer o seu taco. ➤ Na caixa de papelão você irá fazer dois cortes onde irá passar a bolinha. ➤ Poderá ser jogado em dupla. Só poderá dar uma tacada de cada vez. Quem colocar mais vezes a tampinha dentro do buraco, ganha!