

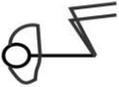


PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME EMÍLIA MARIA REIS
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física
ANO: 5º ANO
PROFESSORA: Rita
PERÍODO DE 14 a 25 de setembro

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
14 a 18 de setembro	<p data-bbox="387 148 772 180" style="text-align: center;">Ginástica Geral</p> <div data-bbox="309 188 853 443" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  </div> <div data-bbox="309 480 853 730" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  </div> <div data-bbox="309 735 853 986" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  </div> <div data-bbox="309 991 853 1241" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  </div> <div data-bbox="309 1246 853 1457" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="947 188 2089 355">➤ 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. <li data-bbox="947 531 2089 651">➤ Flexionar uma perna à frente na altura da cintura e segurar 2 tempos. Repetir 10 vezes alternando direita e esquerda. <li data-bbox="947 786 2089 954">➤ 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. <li data-bbox="947 1042 2089 1209">➤ 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. <li data-bbox="947 1265 2089 1433">➤ 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	<p data-bbox="412 209 748 245" style="text-align: center;">GOLF Adaptado</p>  <p>The image shows the materials for the adapted golf activity. On the left is a cardboard box with two arch-shaped cutouts. In the center is a red bottle cap. On the right is a blue broom handle with a piece of cardboard attached to its end, which has a hole cut out. The cardboard piece is secured with green tape.</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ 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!