



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME EMÍLIA MARIA REIS
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física
ANO: 1º ANO
PROFESSORA: Rita
PERÍODO DE 28/09 A 09/10

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
28/09 A 02/10	CORRIDA E EXERCÍCIOS NA CADEIRA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Colocar uma cadeira a uma distância de mais ou menos um metro de distância da parede. ➤ Correr, dar a volta na cadeira e voltar de costas. ➤ Correr, tocar na cadeira e voltar de costas. ➤ Correr, tocar embaixo da cadeira e voltar de costas. ➤ Abrindo e fechando as pernas deslocar-se até a cadeira e voltar de costas. <p style="text-align: center;">Exercícios sentado na cadeira</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cruza os braços na altura do peito e inclina o tronco para frente e volta. ➤ Braços estendidos à lateral, estende a perna direita e toca com o braço esquerdo. ➤ Braços estendidos à lateral, inclina o tronco para a lateral esquerda e direita alternadamente.

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
05/10 A 09/10	PINTAR O DESENHO E NUMERAR AS PIPAS	<p>Quantas pipas no céu!</p> <ul style="list-style-type: none">➤ É um campeonato diferente!➤ Mas lembre-se de que não podemos soltar pipas onde há fios. E também, nada de cerol (mistura de vidro e cola).➤ Numere as pipas, deixando o céu bem alegre e colorido! 