



### ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

**UME:** UME Prof.<sup>a</sup> Maria Carmelita Proost Villaça

**ANO:** 2020      **COMPONENTE CURRICULAR:** Educação Física

**PROFESSOR(ES):** Eric Rizzo

**PERÍODO DE** \_\_28\_\_/\_9\_\_/\_2020 a \_\_9\_\_/\_10\_\_/\_2020

Data	Atividade
28/9 a 2/10	<p data-bbox="562 922 1290 959">Alongamento com Cabo de vassoura</p> <p data-bbox="383 1002 1290 1038">Material necessário : 1 cabo de vassoura</p> <p data-bbox="383 1078 2040 1257">Realização de exercícios de alongamento com variações Segurando o Cano de vassoura com as mãos, executando movimentos de cima para baixo, de um lado para outro e para frente e para trás , com fez repetições para cada variação.</p> <p data-bbox="383 1297 1921 1382">Observação: pode se usar a própria vassoura ou rodo para realizar os exercícios.</p>



Prefeitura de Santos  
Secretaria de Educação



	<p style="text-align: center;">Ginástica de Força Isométrica</p> <p>Procedimento: realização de 3 variações de exercícios isométricos onde o aluno faz força para ficar parado em certas posições específicas</p> <p>1- exercício com os membros superiores com as variações para cima, para o lado e para frente, sempre abrindo e fechando as mãos ;</p> <p>2- exercício de solo "mesa"</p> <p>3- exercício de solo "prancha"</p>
21 a 25/9	<p style="text-align: center;">Alongamento com cabo de vassoura (parte II)</p> <p>Procedimento:</p> <p>1- sentar no chão estender as pernas à frente;</p>



Prefeitura de Santos  
Secretaria de Educação



	<p>2- com as mãos no Cabo de vassoura realizar os movimentos e suas variações</p> <p>3- executar as 3 sequências de variações do exercício, específicos de braços, pernas e tronco.</p> <p>4- efetuar 10 repetições por variação</p>
	<p>Rebatida</p> <p>Material: uma bola pequena ou média</p> <p>Procedimento:</p> <p>1- utilizar um local propício para realizar a atividade, pois é preciso estar de frente a uma parede.</p> <p>2- efetuar 3 tipo de variações de arremesso na parede.</p> <p>3- os tipos de rebatida são :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lançar na parede , bater Palma e pegar a bola;</li></ul>



**Prefeitura de Santos**  
**Secretaria de Educação**



- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>● Lançar na parede quicando antes noção;</li><li>● Lançar na parede e rebater com o pé.</li></ul> |
|--|---|