

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: UME Prof.^a Maria Carmelita Proost Villaça

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

PROFESSOR(ES): Eric Rizzo

PERÍODO DE __12__/_10__/_2020 a __23__/_10__/_2020

Data	Atividade
12 a 16/10	Atividade " Pra frente e pra trás" Procedimento: 1- girar simultaneamente os braços estendidos para frente; 2- girar simultaneamente os braços para trás; 3- girar alternadamente os braços para frente (movimento de nadar); 4- girar alternadamente os braços para trás ;



Prefeitura de Santos
Secretaria de Educação



	5- com os braços estendidos acima girar um braço para frente e outro para trás simultaneamente.
	Desafio de alongamento das pernas 1- agachar e colocar as mãos nos pés e estender devagar os joelhos sem tirar as mãos dos pés, até onde conseguir; 2- fazer o alongamento de Perna (como o exercício do saci) e encostar o dedo da mão no dedo do pé. Repetir com a outra perna.
19 a 23/10	Exercício de equilíbrio Material: um Cabo de vassoura Procedimento: 1- colocar o Cabo de vassoura no chão, de pé a segurar com as duas mãos. Soltar e pegar o cabo rapidamente com as duas mãos; 2-segurar o cabo com uma mão e pegar com a outra. Repetir com a outra mão;



Prefeitura de Santos
Secretaria de Educação



	3- repetir as duas variações acima apoiando a vassoura no pé. Repetir com outro pé.
	Exercício misto de aquecimento Procedimento: Executar os seguintes exercícios em sequência: 1-exercício de bicicleta no chão contando até dez; 2- pique no lugar (correr parado) contando até dez; 3- executar dez exercícios de polichinelo; 4- com o cabo de vassoura nas mãos elevar os braços para frente e para trás, respirando devagar. Repetir dez vezes.