



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME EMÍLIA MARIA REIS
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física
ANO: 2º ANO
PROFESSORA: Felipe Salles
PERÍODO DE: 19 a 30/10

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
19 a 23 Outubro	Jogo da garrafa	A atividade será realizada em dupla ou em família. ➤ Vamos precisar de 2 garrafas com, aproximadamente, 4 dedos de água. ➤ Em uma superfície plana, desenhemos com fita adesiva 3 quadrados e colocamos um objeto no meio. X ➤ Os jogadores deverão jogar a garrafa e a mesma cair em pé, assim poderá mover o objeto para o quadrado do oponente. ➤ Vence quem conseguir primeiro levar o objeto para fora do último quadrado na direção oposta.

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
26 a 30 Outubro	GINÁSTICA GERAL	➤ Aquecimento: 20 respirações profundas caminhando pelo ambiente que estiver, 10 girando os ombros para frente e 10 girando os ombros para trás. Exercícios: ➤ Corrida curta para frente e para trás (5 e 5) + 10x terra e céu (deitar de barriga no chão, levantar e soltar com os braços para cima (3 vezes) ➤ Flexão de braços com pés de tigre e corpo curvado. (3x8) ➤ Em pé, pés paralelos, levar uma perna à frente e flexionar o joelho, realizando um agachamento para frente, voltar a posição original e realizar com a outra perna. (3x8) ➤ De joelhos no chão, pés flexionados, vai inclinar o corpo para trás com os braços esticados a frente. (3x8)
	Desafio da bolinha de pingue-pongue	A atividade será realizada individualmente, em dupla ou em família. ➤ Para o desafio vamos precisar de 1 bolinha de pingue-pongue (tênis de mesa), 3 ou 4 potes, panelas ou copos. ➤ O Desafio consiste em fazer a bolinha bater em 2 ou 3 objetos antes de entrar dentro de um alvo (um copo ou um pote)