

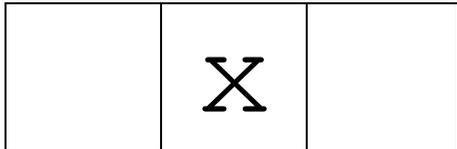


**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



**UME EMÍLIA MARIA REIS**  
**COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física**  
**ANO: 3° ANO**  
**PROFESSORA: Felipe Salles e Rita**  
**PERÍODO DE: 19 a 30/10**

**ROTEIRO DE ESTUDO**

<b>DATA</b>	<b>ATIVIDADE</b>	<b>ORIENTAÇÃO</b>
19 a 23 Outubro	Jogo da garrafa	<p>A atividade será realizada em dupla ou em família.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Vamos precisar de 2 garrafas com, aproximadamente, 4 dedos de água.</li><li>➤ Em uma superfície plana, desenhemos com fita adesiva 3 quadrados e colocamos um objeto no meio.</li></ul> <div style="text-align: center;"></div> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Os jogadores deverão jogar a garrafa e a mesma cair em pé, assim poderá mover o objeto para o quadrado do oponente.</li><li>➤ Vence quem conseguir primeiro levar o objeto para fora do último quadrado na direção oposta.</li></ul>

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
26 a 30 Outubro	GINÁSTICA GERAL	<p>➤ Aquecimento: 20 respirações profundas caminhando pelo ambiente que estiver, 10 girando os ombros para frente e 10 girando os ombros para trás.</p> <p>Exercícios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 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)</li> <li>➤ Flexão de braços com pés de tigre e corpo curvado. (3x8)</li> <li>➤ 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)</li> <li>➤ De joelhos no chão, pés flexionados, vai inclinar o corpo para trás com os braços esticados a frente. (3x8)</li> </ul>
	Desafio da bolinha de pingue-pongue	<p>A atividade será realizada individualmente, em dupla ou em família.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Para o desafio vamos precisar de 1 bolinha de pingue-pongue (tênis de mesa), 3 ou 4 potes, panelas ou copos.</li> <li>➤ 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)</li> </ul>