



## EROTEIRO 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** \_\_19\_\_/\_10\_\_/\_2020 a \_\_30\_\_/\_10\_\_/\_2020

| Data          | Atividade   |
|---------------|---|
| 19 a<br>23/10 | Atividade<br><br>" Pra frente e pra trás"<br><br>Procedimento:<br><br>1- girar simultaneamente os braços estendidos para frente;<br><br>2- girar simultaneamente os braços para trás;<br><br>3- girar alternadamente os braços para frente ( movimento de nadar); |



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



|  |  |
|--|--|
|  | <p>4- girar alternadamente os braços para trás ;</p> <p>5- com os braços estendidos acima girar um braço para frente e outro para trás simultaneamente.</p>  |
|  |  |
|  | <p>Desafio de alongamento das pernas</p> <p>1- agachar e colocar as mãos nos pés e estender devagar os joelhos sem tirar as mãos dos pés, até onde conseguir;</p> <p>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.</p> |



Prefeitura de Santos  
Secretaria de Educação



|               |   |
|---------------|---|
|               |   |
| 26 a<br>30/10 | <p>Exercício de equilíbrio</p> <p>Material: um Cabo de vassoura</p> <p>Procedimento:</p> <p>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;</p> <p>2-segurar o cabo com uma mão e pegar com a outra. Repetir com a outra mão;</p> <p>3- repetir as duas variações acima apoiando a vassoura no pé. Repetir com outro pé.</p> |



Prefeitura de Santos  
Secretaria de Educação



|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  | <p>Exercício misto de aquecimento</p> <p>Procedimento:</p> <p>Executar os seguintes exercícios em sequência:</p> <p>1- exercício de bicicleta no chão contando até dez;</p> <p>2- pique no lugar ( correr parado) contando até dez;</p> <p>3- executar dez exercícios de policinelo;</p> |



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



|  |  |
|--|--|
|  | 4- com o cabo de vassoura nas mãos elevar os braços para frente e para trás, respirando devagar. Repetir dez vezes |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |