



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME EMÍLIA MARIA REIS

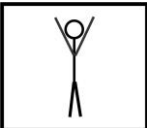
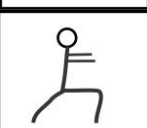
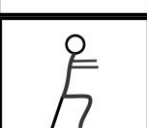
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ANO: 1º ANO

PROFESSORA: Rita

PERÍODO DE 03 a 13 de novembro

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
3 a 6 Novembro	Ginástica geral   AGACHAMENTOS       ALONGAMENTO 	ALONGAMENTO ➤ Elevação das pontas dos pés e volta 10 vezes. ➤ Flexiona perna esquerda à frente do corpo e segura com as duas mãos por 10 segundos. Repita com a perna esquerda. ➤ Pés paralelos, flexiona as duas pernas e volta 10 vezes. ➤ Corrida no lugar 10 segundos. ➤ Repita a série 3 vezes. ➤ Pernas afastadas, ponta dos pés para fora, flexiona pernas e volta 10 vezes - 10 vezes. ➤ Corrida no lugar. ➤ Repita 3 vezes a série. ➤ Flexiona perna à frente e volta 10 vezes alternando esquerda e direita. ➤ Corrida no lugar 10 segundos. ➤ Repita 3 vezes a série. ➤ Pés paralelos, pernas afastadas, alonga o braço à lateral segura 10 segundos para esquerda e 10 segundos para direita.

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
9 a 13 Novembro	BASQUETE DOS COPOS 	➤ Material: copos plásticos, pedaço de papelão ou cartolina. ➤ Você irá fixar os copinhos no papelão; poderá usar os arames das embalagens do pão de forma para fazer furinhos nos copinhos e no papelão ou fixar os copinhos com fita adesiva. ➤ Coloque pontuações nos copinhos. ➤ Coloque o papelão em uma porta, parede ou poderá colocar em uma mesa. Tomando uma distância você irá arremessar bolinhas de papel, tentando acertar dentro dos copinhos, marcando pontos a cada acerto.