



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME EMÍLIA MARIA REIS
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física
ANO: 3º ANO
PROFESSORA: Felipe Salles e Rita Conti
PERÍODO DE: 03 a 13/11

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
03 a 06 Novembro	Jogo da Memória com brinquedos	<p>A atividade será realizada em dupla ou em família.</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Vamos precisar de 8 a 10 brinquedos diferentes➤ Em seguida, posicionamos os brinquedos a frente e estipulamos um tempo 30 segundos (aproximadamente) para memorização.➤ A criança fecha os olhos e a outra tira um dos brinquedos.➤ Quando a criança abrir os olhos tentará lembrar qual brinquedo foi removido.

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
09 a 13 Novembro	GINÁSTICA GERAL	<p data-bbox="958 188 2083 268">➤ Aquecimento: 20 respirações profundas caminhando pelo ambiente que estiver.</p> <p data-bbox="913 320 1155 347">Exercícios:</p> <ul data-bbox="958 403 2101 1121" style="list-style-type: none"><li data-bbox="958 403 2101 563">➤ Realizar 10x terra e céu (deitar de barriga no chão, levantar e saltar com os braços para cima intercalando com prancha (ficar na posição da flexão de braço imóvel por 10 segundos). 3x08<li data-bbox="958 579 2101 818">➤ Deitado de barriga para cima, vai levantar a cabeça levemente do solo. Com as pernas esticadas vai trazer uma das pernas na direção do peito e, em seguida, levá-la à posição inicial, trazendo a outra perna na direção do peito, alternadamente. 3x08<li data-bbox="958 834 2101 914">➤ Em pé, apoiando em uma cadeira ou na parede, vai flexionar os joelhos, fazendo agachamentos. 3x08<li data-bbox="958 930 2101 1121">➤ Alongamento arco e flecha, deitado de barriga para baixo, apoiando a palma da mão no chão, vai alongar a coluna, depois, vai levantar o quadril, apoiando a sola do pé no chão e formará um arco com o tronco.

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
09 a 13 Novembro	Jogo derruba copo	<p>A atividade será realizada individual, em dupla ou em família.</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Para o desafio vamos precisar da bola de jornal que fizemos anteriormente, copos de plástico ou latas.➤ O Desafio consiste em fazer uma pilha com copos/latas, tomar uma distância de 2/3 metros e arremessar a bola para derrubar a pilha de copos/latas.