



PREFEITURA DE SANTOS  
Secretaria de Educação



## ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO.

ANO: 5º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 03/11/2020 a 13 /11/2020

## CONDICIONAMENTO FÍSICO

- Alongamentos
- Abdominal
- Em decúbito dorsal elevar as pernas alternadamente, simultaneamente (6 a 10 repetições)
- Polichinelos
- Flexão de pernas( passadas longas com agachamento
- Fortalecimento de joelhos (sentar e levantar em uma cadeira sem apoio das mãos).
- Trotes

[https://drive.google.com/file/d/142rteC\\_Y0aW1c\\_06m\\_2wDLc91q7Yrwx/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/142rteC_Y0aW1c_06m_2wDLc91q7Yrwx/view?usp=drivesdk)



PREFEITURA DE SANTOS  
Secretaria de Educação



## ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO.

ANO: °

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 09/11/2020 a 13 /11/2020

## TAPETE DO MOVIMENTO

Coloca-se no chão quatro quadrados cada um com uma cor (vermelho, amarelo, azul e verde), o objetivo do jogo é passar por quatro níveis de movimentos, pisando nas cores destacadas, de acordo com a indicação do vídeo. Os quadrados deverão estar na posição de acordo com o vídeo .

- 1) Vamos exercitar as capacidades físicas? Você precisará de agilidade, velocidade e coordenação. Você poderá brincar sozinho ou desafiando algum outro participante.

[https://drive.google.com/file/d/13uXNuVhduy4Py65Lp\\_cpNYvkJCnbW3Q2H/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/13uXNuVhduy4Py65Lp_cpNYvkJCnbW3Q2H/view?usp=drivesdk)