

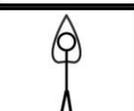


PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME EMÍLIA MARIA REIS
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física
ANO: 1º ANO
PROFESSORA: Rita
PERÍODO: 16 a 27 de novembro

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
16 a 19 de Novembro	<p data-bbox="398 150 741 181">Ginástica geral</p>    <p data-bbox="517 555 624 587">3 vezes</p>    <p data-bbox="517 991 624 1023">3 vezes</p>   <p data-bbox="517 1406 624 1437">3 vezes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="936 193 2101 304">➤ Braços à lateral, inclina o tronco para esquerda e para direita e volta ao centro -10 vezes alternadas <li data-bbox="936 363 1984 395">➤ Pernas afastadas, flexiona e volta - 10 vezes <li data-bbox="936 454 2101 528">➤ Eleva a perna flexionada na altura da cintura, 10 vezes, alternando esquerda e direita. <li data-bbox="936 587 1644 619">➤ Repita 3 vezes esta sequência. <li data-bbox="936 678 2101 751">➤ Braços ao longo do corpo, eleva os braços à frente na altura do peito e volta - 10 vezes <li data-bbox="936 810 2101 884">➤ Braços ao longo do corpo, eleva os braços à lateral na altura dos ombros e volta - 10 vezes <li data-bbox="936 943 2101 1016">➤ Braços estendidos acima da cabeça, entrelaça as mãos e alonga - 10 segundos. <li data-bbox="936 1075 1644 1107">➤ Repita 3 vezes esta sequência. <li data-bbox="936 1198 1644 1230">➤ Marcha no lugar - 10 segundos. <li data-bbox="936 1321 2101 1394">➤ Eleva os braços acima da cabeça inspira e volta soltando o ar. <p data-bbox="1032 1449 1704 1481">Repita 3 vezes esta sequência.</p>

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
23 a 27 de Novembro	<p data-bbox="546 193 1064 220">DESAFIO DA EMBAIXADINHA</p> 	<ul data-bbox="1400 193 2101 486" style="list-style-type: none">➤ Embaixadinha: Pode ser com bexiga ➤ Você irá tentar fazer o maior número possível de embaixadinhas em 10 segundos. <p data-bbox="1391 539 2056 571">Se errar, recomece a contagem.</p>