



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME EMÍLIA MARIA REIS
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física
ANO: 3º ANO
PROFESSORA: Felipe Salles e Rita Conti
PERÍODO: 16 a 27 de novembro

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
16 a 19 de novembro	Jogo das 3 marias com bexiga	<p>A atividade será realizada individual, em dupla ou em família.</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Material: Uma bexiga, 6 tampinhas e um pote.➤ O aluno vai colocar aproximadamente 6 tampinhas de garrafa na sua frente e ao lado um pote.➤ Com uma das mãos o aluno vai bater na bexiga sem deixar ela cair e com a outra vai pegar as tampinhas e colocar no pote.

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
16 a 19 de novembro	GINÁSTICA GERAL	<p data-bbox="958 183 2083 343">➤ Aquecimento: 20 respirações profundas caminhando pelo ambiente que estiver, 10 vezes girando os braços para frente e 10 girando os braços para trás.</p> <p data-bbox="913 399 1153 427">Exercícios:</p> <p data-bbox="958 486 2128 566">➤ 10 Saltos com flexão de joelhos e 8 pranchas toque no ombro. 3x</p> <p data-bbox="958 582 2128 766">➤ Deitado de barriga para cima, pernas estendidas, pés esticados (ponta dos pés), vai erguer a cabeça e, em seguida, o tronco levando os braços na direção dos pés. 3x10</p> <p data-bbox="958 782 2150 1061">➤ 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. 3x8 repetições.</p> <p data-bbox="958 1077 2128 1308">➤ Deitado de barriga para cima com as pernas flexionadas, pés no solo, braços ao lado do corpo. Vai levantar o quadril e depois a coluna até que fiquem fora do solo e, em seguida, vai descer bem devagar. 2x10</p>

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
23 a 27 de novembro	Jogo de tênis com bexiga	<p>A atividade será realizada individual, em dupla ou em família.</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Materiais: Uma bexiga, Papelão, Cilindro de papel toalha e fita adesiva. Vamos realizar a construção de uma raquete.➤ Os alunos vão se posicionar um de frente para o outro e com a raquete vão "bater" na bexiga. Quem deixar cair perde e reinicia o jogo