

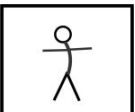
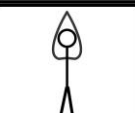
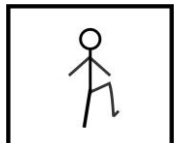


PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME EMÍLIA MARIA REIS
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física
ANO: 4º ANO
PROFESSORA: Rita
PERÍODO: 16 a 27 de novembro

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
16 a 19 de Novembro	Ginástica geral    3 vezes    3 vezes   3 vezes	➤ Braços à lateral, inclina o tronco para esquerda e para direita e volta ao centro -10 vezes alternadas ➤ Pernas afastadas, flexiona e volta - 10 vezes ➤ Eleva a perna flexionada na altura da cintura, 10 vezes, alternando esquerda e direita. ➤ Repita 3 vezes esta sequência. ➤ Braços ao longo do corpo, eleva os braços à frente na altura do peito e volta - 10 vezes ➤ Braços ao longo do corpo, eleva os braços à lateral na altura dos ombros e volta - 10 vezes ➤ Braços estendidos acima da cabeça, entrelaça as mãos e alonga - 10 segundos. ➤ Repita 3 vezes esta sequência. ➤ Marcha no lugar - 10 segundos. ➤ Eleva os braços acima da cabeça inspira e volta soltando o ar. Repita 3 vezes esta sequência.

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
23 a 27 de Novembro	DESAFIO DA EMBAIXADINHA 	➤ Embaixadinha: Pode ser com bexiga ➤ Você irá tentar fazer o maior número possível de embaixadinhas em 10 segundos. Se errar, recomece a contagem.