

UME EMÍLIA MARIA REIS

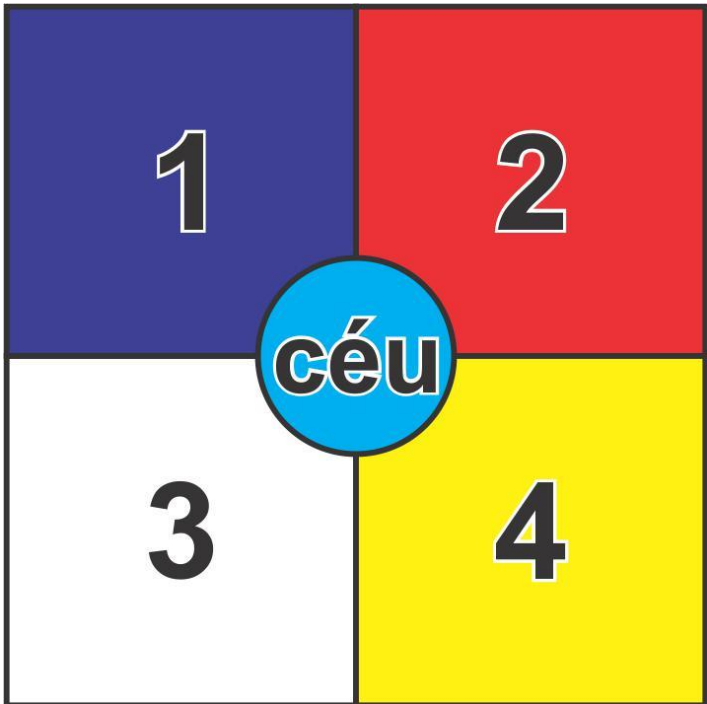
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

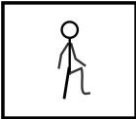
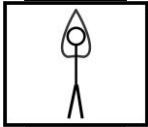
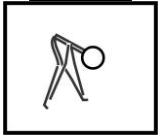
ANO: 1º ANO

PROFESSORA: Rita

PERÍODO: 30 de novembro a 11 de dezembro

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
30/11 a 04/12	AMARELINHA ADAPTADA 	➤ Você irá desenhar 4 quadrados, utilizando giz, fita crepe e numerar de 1 a 4. ➤ Desenhe um círculo no centro, onde você irá ficar. ➤ Ao comando você irá saltar para o quadrado que for pedido (ex.1,3,4) variando a sequência. ➤ Volte ao centro antes de pular para o próximo quadrado.

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
07 a 11 de Dezembro	Ginástica geral   3 vezes   3 vezes   3 vezes  3 vezes 	➤ Elevação dos joelhos na altura da cintura, alternando esquerda e direita - 10 segundos. ➤ Mãos na cintura, eleva braço direito acima da cabeça, alternando braço direito e esquerdo - 10 vezes. ➤ Repita 3 vezes a sequência. ➤ Flexiona perna, avanço à frente alternando esquerda e direita - 10 vezes. ➤ Eleva braço à lateral, flexionando o tronco, alterna direita e esquerda - 10 vezes. ➤ Repita 3 vezes a sequência. ➤ Corrida no lugar - 10 segundos. ➤ Braços estendidos à frente na altura do peito, eleva acima da cabeça e volta - 10 vezes. ➤ Repita 3 vezes a sequência. ➤ Eleva braços estendidos acima da cabeça e alonga 10 segundos. ➤ Repita 3 vezes. ➤ Pernas afastadas, flexiona o tronco, tentando tocar as mãos nos pés. Segurar por 10 segundos.