



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME EMÍLIA MARIA REIS

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ANO: 3º ANO

PROFESSORA: Felipe Salles e Rita Conti

PERÍODO: 30 de novembro a 11 de dezembro

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
30/11 A 04/12	Jogo da bexiga e sacola	A atividade será realizada individualmente. ➤ Material: 1 sacola e 1 bexiga. ➤ O aluno deverá bater na bexiga e também jogar a sacola para o ar, sem deixar ambas tocarem o chão. ➤ Ganha quem conseguir manter a bexiga e a sacola por mais tempo no ar.
	Jogo das colheres	A atividade será realizada em duplas (com um amigo, familiar etc). ➤ Material: 10 colheres, 6 bolinhas de tênis de mesa e 4 potes. ➤ Os alunos vão se posicionar um de frente para o outro, na sua frente ficará um dos potes com 3 bolinhas, 4 colheres e o outro pote vazio. ➤ Com uma colher na mão o aluno pegará uma bolinha e vai passar para as outras colheres, até chegar no pote. ➤ Vence quem conseguir as 3 bolinhas primeiro.

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
07/12 A 11/12	GINÁSTICA GERAL	➤ Aquecimento: 20 respirações profundas caminhando pelo ambiente que estiver. Exercícios: ➤ 10 Saltos laterais e 10 pranchas. 3x ➤ 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 ➤ Deitado de barriga para cima, vai levantar a cabeça levemente do solo. Com as pernas esticadas vai trazer as pernas na direção do quadril, formando um ângulo de 90° graus. 3x08 ➤ 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