



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: Olavo Bilac

ANO: 4º A, B, C, D COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR(ES): Carolina

PERÍODO DE 30/11/2020 à 11/12/2020

Oiiii!!! Gostaram do vídeo do desafio da garrafa?

Agora, vou desafiar vocês!

ATIVIDADE 14

Você vai precisar de uma garrafa pequena (500 ml), cheias pela metade de água e bem tampada.

O objetivo é lançar para cima em um rodopio de forma que ela aterrisse em pé.

Você terá 10 chances para acertar. Cada vez que você errar, terá que fazer:

10 polichinelos

10 agachamentos

10 flexões de braço

Filme ou tire foto da brincadeira e dos exercícios e mande para meu e-mail:

professoracaroleducacaoofisica@gmail.com

Uma linda semana para vocês!!