



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME EMÍLIA MARIA REIS
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
ANO: 4º ANO
PROFESSOR: RITA
PERÍODO: 15 A 26 DE MARÇO

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
<p data-bbox="212 183 369 303">15 A 19 DE MARÇO</p>	<p data-bbox="481 183 828 215">GINÁSTICA GERAL</p> <div data-bbox="488 226 822 391">  </div> <div data-bbox="488 418 822 582">  </div> <div data-bbox="495 630 815 790">  </div> <div data-bbox="481 833 826 1003">  </div> <div data-bbox="459 1046 848 1241">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="985 183 2060 351">➤ Braços estendidos para cima e palma das mãos para fora e flexionando os braços até a altura dos ombros e volta na posição inicial. Faça 10 vezes, descanse 10 segundos (3 séries). <li data-bbox="985 399 2060 526">➤ Flexione uma perna à frente em direção ao seu tronco e segure por 2 segundos. Faça 10 vezes alternando direita e esquerda. <li data-bbox="985 614 2060 782">➤ Braços estendidos à frente na altura do peito, eleve os braços acima da cabeça e volte na altura do peito, 10 vezes. Descanse 10 segundos e refaça, 3 séries de 10. <li data-bbox="985 829 2060 997">➤ Abdominal- Deitado com as duas pernas flexionadas fora do chão. Eleve o tronco até as pernas e volte. 10 vezes e descanse 10 segundos. Faça 3 séries de 10. <li data-bbox="985 1045 2060 1212">➤ Braços estendidos ao longo do corpo eleve os braços à lateral, na altura dos ombros e volta à posição inicial 10 vezes. Descanse por 10 segundos. Faça 3 séries de 10.

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
22 A 26 DE Março	<p data-bbox="705 188 996 215" style="text-align: center;">GOLF ADAPTADO</p> 	<ul style="list-style-type: none">➤ Material:➤ Cabo de vassoura➤ Um pedaço de papelão pequeno➤ Uma caixa de papelão➤ Uma tampinha <p>➤ Você irá colocar um pedaço de papelão em forma de retângulo na ponta de um cabo de vassoura para fazer o seu taco.</p> <p>➤ Na caixa de papelão você irá fazer dois cortes por onde passará a bolinha.</p> <p>Poderá ser jogado em dupla. Cada um só poderá dar uma tacada de cada vez. Quem colocar mais vezes a tampinha dentro do buraco, ganha!</p>