

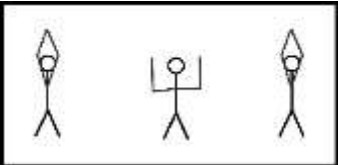
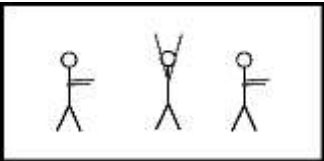
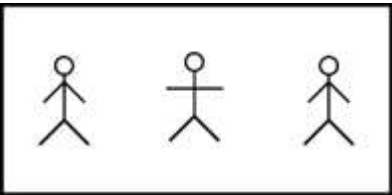


PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME EMÍLIA MARIA REIS
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
ANO: 5ºANO
PROFESSOR: RITA
PERÍODO: 15 A 26 DE MARÇO

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
15 A 19 DE MARÇO	GINÁSTICA GERAL     	➤ 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). ➤ Flexione uma perna à frente em direção ao seu tronco e segure por 2 segundos. Faça 10 vezes alternando direita e esquerda. ➤ 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. ➤ 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. ➤ 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	GOLF ADAPTADO 	➤ Material: ➤ Cabo de vassoura ➤ Um pedaço de papelão pequeno ➤ Uma caixa de papelão ➤ Uma tampinha ➤ Você irá colocar um pedaço de papelão em forma de retângulo na ponta de um cabo de vassoura para fazer o seu taco. ➤ Na caixa de papelão você irá fazer dois cortes por onde passará a bolinha. 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!