



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME EMÍLIA MARIA REIS
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
ANO: 3º ANO
PROFESSORA: RITA

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
29/03 A 02/04	GINÁSTICA GERAL 	➤ Material: Uma cadeira ➤ sentado na cadeira com as mãos na nuca. Gire o tronco para esquerda, segure por 10 segundos e depois para direita, da mesma forma. Faça 3 vezes. ➤ Sentado na cadeira com as pernas afastadas, cruze os braços no peito, deixe o tronco cair para frente e segure por 10 segundos. ➤ Sentado na cadeira com as mãos na nuca, cruze o cotovelo direito no joelho esquerdo, elevando a perna e depois faça com o outro lado da mesma forma. Faça 3 vezes cada. ➤ Sentado na cadeira braços estendidos à lateral da perna direita estendida, cruze alternando mão direita e mão esquerda no pé direito, perna elevada e estendida, 6 vezes. Repita com o pé esquerdo. ➤ Sentado com a mão direita na cintura e o outro braço estenda à lateral. Segure 10 segundos. Faça também com a mão esquerda na cintura. ➤ Em pé, em frente à cadeira, colocar o pé em cima da cadeira estendendo a perna e levando os dois braços no pé.

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
05/04 A 09/04	Exercícios com Bexiga de gás 	➤ Jogar a bexiga para o alto utilizando a ponta dos dedos sem deixar cair. ➤ Jogar a bexiga para o alto com as duas mãos e pegue sem deixar cair no chão. ➤ Andar equilibrando a bexiga com uma mão, utilizando a palma da mão. Alternar mão esquerda e direita. ➤ Em duplas: Jogar a bexiga de um para o outro sem deixar cair no chão. Poderá utilizar as duas mãos ou uma só, tentando não parar a bola.