PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

ANO: 3°ANO **COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física**

PROFESSOR: Luiz Carlos Lopes da Silva Júnior

PERÍODO DE 12 de abril a 23 de abril.

UME: Therezinha de Jesus Siqueira Pimentel.

ROTEIRO DE ESTUDOS

ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
1° EXECUTAR INICIALMENTE A SEQUÊNCIA DE ALONGAMENTOS	
2° EXECUTAR UMA DAS ATIVIDADES DE AQUECIMENTO PROPOSTO NA AULA DE AQUECIMENTO.	
3° GINÁSTICA GERAL 	Dança do sorvete e bolo. Nossa atividade da semana é uma atividade que auxilia o desenvolvimento da coordenação motora e deslocamento espaço temporal. Material: Apenas um local para realizar a dança. Orientação 1- Siga as orientações e cuidado para não esbarrar em nada. 2- Chame a família e divirtam-se. Durante este período de aulas híbridas, realize atividades físicas diariamente, usando os espaços disponíveis dentro de casa ou no quintal, tomando os devidos cuidados para evitar acidentes. Ao usar material que perfura ou corte é necessário o acompanhamento de um adulto. **Assista ao vídeo para realizar a atividade.** https://www.youtube.com/watch?v=W1YaR_9e3Ek&t=264s

ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
1° EXECUTAR INICIALMENTE A SEQUÊNCIA DE UM DOS ALONGAMENTOS DA PRIMEIRA AULA.	
2° EXECUTAR UMA DAS ATIVIDADES DE AQUECIMENTO PROPOSTO NA AULA DE AQUECIMENTO.	
3° GINÁSTICA GERAL 	**Jogo de agilidade** Nossa atividade da semana é uma atividade que auxilia o desenvolvimento da lateralidade, equilíbrio e velocidade de reação. Orientação Vamos precisar demarcar uma área e dividir em quatro partes e em cada uma delas enumerar conforme a foto ou vídeo. Aos comandos do professor ou por familiar ou amigo pular em cada área com seu número. **Preste muita atenção e divirta-se!** **Assista ao vídeo para realizar a atividade.** https://www.youtube.com/watch?v=frSuRu_AVUo&t=325s Durante este período de aulas híbridas, realize atividades físicas diariamente, usando os espaços disponíveis dentro de casa ou no quintal, tomando os devidos cuidados para evitar acidentes. Ao usar material que perfura ou corte é necessário o acompanhamento de um adulto