



UME EMÍLIA MARIA REIS  
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA  
ANO: 3º ANO  
PROFESSORA: RITA - E-MAIL: [ritaconteleite19@gmail.com](mailto:ritaconteleite19@gmail.com)

**ROTEIRO DE ESTUDO**

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
31/05 A 04/06	Ginástica geral	<b>Alongamento:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Braços estendidos para cima, dedos entrelaçados. Segure 10 segundos.</li><li>➤ Braços estendidos à frente, dedos entrelaçados. Segure 10 segundos.</li><li>➤ Perna esquerda à frente, encosta a ponta dos dedos no pé. Segure 10 segundos; depois repita com a perna direita à frente.</li><li>➤ Pernas afastadas: flexione o tronco à frente, apoiando os braços nas pernas, tentando colocar as mãos na ponta dos pés.</li><li>➤ Corrida: coloque um objeto para marcar o início e outro para a chegada, de acordo com o espaço disponível, utilizando a maior distância possível. Correr e voltar ao início durante 30 segundos.</li><li>➤ Correr e voltar de costas, por 10 segundos.</li><li>➤ Correr elevando os joelhos, por 10 segundos.</li></ul>

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
07/06 A 11/06	ATLETISMO	<p>Vamos falar sobre atletismo e conhecer algumas modalidades de lançamentos e arremessos</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>Arremesso de peso</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Lançamento de dardo</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Lançamento martelo</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>Lançamento de disco</p> </div> <p>1-Quais modalidades aparecem na imagem?</p> <p>2-Você já assistiu na TV algumas dessas modalidades?</p> <p style="text-align: center;">Organize as letras e descubra o nome da modalidade de atletismo</p> <p style="text-align: center;">O S S E M E R R A      E D      O S E P</p> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div>