



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



## ROTEIRO DE ESTUDOS

**UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO**

**ANO: 3º A, B, C**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PROFESSOR: JOSÉ GÍLSON DA SILVA ARAÚJO**

**PERÍODO: 22/06/2021 a 30/06/2021**

<b>Data</b>	<b>Página</b>	<b>Atividade</b>	<b>Orientação</b>
22/06		Deslocamentos - Direita/esquerda	<b>Vídeo ilustrativo:</b> Atividade de deslocamentos e polichinelo. <a href="https://youtu.be/91CJ5qWJaVg">https://youtu.be/91CJ5qWJaVg</a> <b>Material necessário:</b> Baldes, pets, caixa de papelão etc. <b>Descrição da atividade:</b> Delimita-se um espaço onde deve ser colocados os objetos (baldes, pets etc.); Na posição em pé entre os objetos, deverá executar movimentos laterais trocando os objetos de lugar;

			recomenda-se fazer quatro vezes, em seguida executar quatro polichinelo.
30/06		Atividade de respiração	<p><b>Vídeo ilustrativo:</b> Atividade de respiração.  <a href="https://youtu.be/9J6_R0rzWqc">https://youtu.be/9J6_R0rzWqc</a></p> <p><b>Material Necessário:</b> Bola de ping-pong, bola de isopor e bola de papel (leve); copo plástico, pet etc.</p> <p><b>Descrição da atividade:</b> Deverá fazer um gol com os copos descartáveis; colocar as pets como obstáculos;  Objetivo: fazer com que a bolinha ultrapasse o gol, para isso deverá soprar a bolinha. (Proibido usar as mãos).</p>