



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ROTEIRO DE ESTUDOS

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO: 3º A, B, C

PROFESSOR: JOSÉ GÍLSON DA SILVA ARAÚJO

PERÍODO: 22/07/2021 a 30/07/2021

Data	Página	Atividade	Orientação
22/07		Atividade de ritmo	Vídeo ilustrativo: Atividade de ritmo com copos descartáveis ou similar. https://youtu.be/AvaFC7ENfbQ Material necessário: Copos descartáveis, copos plásticos, mesa ou carteira para apoio. Descrição da atividade: Um copo em cada mão. Deverá realizar uma sequência rítmica, batendo duas vezes com a DIREITA e uma vez com a ESQUERDA
30/07		Sequência rítmica	Vídeo ilustrativo: Sequência rítmica. Material Necessário: Material livre com utilização de espaço reduzido. https://youtu.be/MLixGT3PCMk

			Descrição da atividade: Na posição em pé, deverá executar balanceios em quatro tempos, iniciando com a perna esquerda(1,2,3 e 4). Executar deslocamento para esquerda também em quatro tempos (1 e 2 para esquerda, 3 e 4 para voltar posição inicial); do mesmo formato para o lado direito, construindo assim uma sequência.
--	--	--	---