

UME EMÍLIA MARIA REIS

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO: 3º ANO

PROFESSORA: RITA - ritaconteleite19@gmail.com

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ORIENTAÇÃO
02 A 06 DE AGOSTO	<p style="text-align: center;">GINÁSTICA GERAL</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 15 POLICHINELOS➤ FLEXÃO DE BRAÇOS (10)<ul style="list-style-type: none">● DEITE-SE NO CHÃO, DE BARRIGA PARA BAIXO, DEDOS PARA FRENTE● APOIE AS MÃOS NO SOLO, ABAIXO DOS OMBROS E AFASTADAS EM UMA LARGURA UM POUCO MAIOR DO QUE OS OMBROS● ESTENDA OS COTOVELO, SUBINDO O CORPO TODO DE UMA VEZ;● MANTENHA AS COSTAS RETAS E ALINHADAS COM O TRONCO. AGACHAR 15 VEZES. REPETIR 3 VEZES A SEQUÊNCIA➤ 15 POLICHINELOS➤ AGACHAMENTO<ul style="list-style-type: none">● COM AS COSTAS APOIADAS NA PAREDE, AGACHE 90º GRAUS POR 30 SEGUNDOS.● REPETIR 3 VEZES A SEQUÊNCIA➤ SALTITAMENTOS COM OS PÉS UNIDOS, 15 SEGUNDOS.➤ ELEVAÇÃO LATERAL DE BRAÇOS.<ul style="list-style-type: none">● BRAÇOS AO LONGO DO CORPO ELEVAR OS BRAÇOS À LATERAL ATÉ A ALTURA DOS OMBROS, VOLTAR À POSIÇÃO INICIAL, REPETIR 10 VEZES.● REPETIR 3 VEZES A SEQUÊNCIA.➤ SALTITAMENTO COM PÉS UNIDOS, 15 SEGUNDOS.➤ AGACHAMENTO SUMÔ<ul style="list-style-type: none">● EM PÉ COM ABDOMEN CONTRAÍDO, PERNAS BEM AFASTADAS E JOELHOS SEMI FLEXIONADOS. DEIXE OS JOELHOS E OS PÉS APONTADOS PARA FORA. BRAÇOS ESTENDIDOS À FRENTE. AGACHE DEVAGAR, 10 VEZES.● REPETIR 3 VEZES A SEQUÊNCIA.

DATA	ORIENTAÇÃO
<p data-bbox="102 170 258 291">09 A 13 DE AGOSTO</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p data-bbox="349 456 448 488">()</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p data-bbox="868 456 967 488">()</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p data-bbox="1339 456 1437 488">()</p> </div> </div> <p data-bbox="884 544 999 575" style="text-align: center;">RUGBY</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="344 629 1541 880">➤ O RUGBY É UM ESPORTE COLETIVO (EM EQUIPE) PRATICADO COM AS MÃOS E COM UMA BOLA. É UM JOGO MUITO PARECIDO COM O FUTEBOL AMERICANO. CADA TIME NO RUGBY TEM 15 JOGADORES TITULARES E 6 RESERVAS. A BOLA DE RUGBY TEM O FORMATO OVAL E É FEITA DE COURO SEMELHANTE À BOLA DE FUTEBOL. <li data-bbox="344 987 1177 1115">➤ COMO É A BOLA USADA PELOS JOGADORES <input type="checkbox"/> OVAL <input type="checkbox"/> REDONDA <input type="checkbox"/> QUADRADA <li data-bbox="344 1178 1337 1209">➤ RUGBY É CONSIDERADO UM ESPORTE INDIVIDUAL? <li data-bbox="344 1319 1337 1350">➤ QUANTOS JOGADORES TITULARES TEM CADA TIME? <li data-bbox="344 1460 1043 1491">➤ RUGBY É PRATICADO COM OS PÉS? <li data-bbox="344 1556 1497 1637">➤ OBSERVE AS IMAGENS ACIMA E SELECIONE O JOGADOR DE RUGBY