



### ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

**UME:** UME Prof.<sup>a</sup> Maria Carmelita Proost Villaça

**ANO:** 2021      **COMPONENTE CURRICULAR:** educação física

**PROFESSOR(ES):** Eric Rizzo

**PERÍODO DE** \_1\_\_\_/\_2\_\_\_/2021 a \_5\_\_\_/\_2\_\_\_/2021

Data	Atividade
5/2/21	Torcida organizada " XÔCOVID"
	<p>Procedimento:</p> <p>Atividade de vozes de comando ritmada, com formação de letras através de movimentos de expressão corporal. Os comandos formam a expressão " Xô covid" , semelhante ao grito de torcida animada.</p> <p>Seguem os comandos:</p> <p>1-Me dê um X: em pé o aluno executa abertura de braços e pernas;</p>



Prefeitura de Santos  
Secretaria de Educação



	<p>2-Me dê um O: formando um círculo com os braços por cima da cabeça;</p> <p>3-Me dê um C: estendendo e abrindo os braços curvados lateralmente;</p> <p>( Repetir o comando 2)</p> <p>4-Me dê um V: braços acima e à lateral;</p> <p>5-Me dê um I: braços estendidos unidos para cima;</p> <p>6-Me dê um D:um braço estendido e outro curvado acima da cabeça.</p> <p>Feito isso Pular e agitar os braços dizendo: " XÔCOVID" ( fora COVID!!)</p> <p>Repetir 3X.</p>
	Atividade de Ginástica "XÔCOVID"



Prefeitura de Santos  
Secretaria de Educação



Procedimento: executar ginástica com movimentos de solo formando com o corpo as letras da expressão "XÔCOVID"

1- letra X: deitar de costas no solo e abrir os braços e pernas;

2- letra O: abraçar as pernas formando uma bola;

3- letra C: estender os braços e pernas acima;

Repetir o comando 2;

4- letra V: estender as pernas abrindo lateralmente;

5- letra I: estender corpo deitado de barriga no solo;

6- letra D: executar o exercício de ponte.

Após 3 execuções fazer o exercício respiratório.