



PREFEITURA DE SANTOS  
Secretaria de Educação



UME EMÍLIA MARIA REIS

ANO: 3º ano

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSORA: Rita

PERÍODO DE 15 a 26 de fevereiro

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
15 A 19 DE FEVEREIRO	"Bola de meia"	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Confeccionar uma bola de meia.</li><li>➤ Exercícios com a bola de meia: arremessos para o alto com as duas mãos, com uma só, alternando as mãos, com deslocamentos para frente, para trás e de costas.</li><li>➤ Arremesso ao cesto (balde ou bacia), a uma distância de 5 passos, no mínimo.</li></ul>

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
22 A 26 DE FEVEREIRO	Ginástica	<p>Exercícios de alongamento:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ flexionar o pescoço para a lateral direita e esquerda por 10 segundos;</li><li>➤ estender os braços para cima por 10 segundos;</li><li>➤ estender o braço a frente em direção ao corpo segurando com o outro (esquerdo e direito);</li><li>➤ segurando uma caixa de leite (1 litro) em cada mão, flexionar os dois braços durante 10 segundos;</li><li>➤ elevar os braços à lateral segurando a caixa de leite em cada mão por 10 segundos;</li><li>➤ flexionar as duas pernas em pé como se fosse sentar por 10 segundos;</li><li>➤ flexionar a perna a frente e voltar, alternando esquerda e direita por 10 vezes;</li><li>➤ finalizar estendendo os dois braços para cima segurando 10 segundos, inspire e expire, elevando os braços a lateral (4 vezes).</li></ul>