

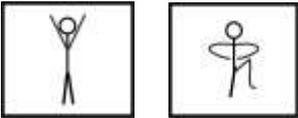
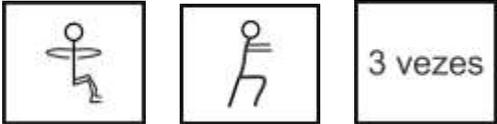


PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME EMÍLIA MARIA REIS
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
ANO: 3º ANO
PROFESSORA: RITA
PERÍODO DE 01 A 12 DE MARÇO

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
01 A 05 DE MARÇO	<p data-bbox="412 188 723 217">Ginástica geral</p> <div data-bbox="418 261 716 379">  </div> <p data-bbox="443 461 696 489">AGACHAMENTOS</p> <div data-bbox="318 536 815 660">  </div> <div data-bbox="309 700 824 831">  </div> <div data-bbox="309 908 824 1043">  </div> <p data-bbox="450 1246 680 1275">ALONGAMENTO</p> <div data-bbox="492 1283 642 1410">  </div>	<p data-bbox="925 188 1155 217">ALONGAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="925 268 1939 296">➤ Elevação das pontas dos pés e volta - 10 vezes. <li data-bbox="925 347 2154 424">➤ Flexiona perna esquerda à frente do corpo e segura com as duas mãos 10 segundos. Repita com a perna esquerda. <p data-bbox="925 469 2123 497">Pés paralelos, flexiona as duas pernas e volta - 10 vezes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="925 549 1592 577">➤ Corrida no lugar - 10 segundos <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1016 635 1559 663">• Repita a série - 3 vezes <li data-bbox="925 715 2154 791">➤ Pernas afastadas, ponta dos pés para fora, flexiona pernas e volta 10 vezes <li data-bbox="925 836 1301 865">➤ Corrida no lugar <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1016 922 1559 951">• Repita a série - 3 vezes <li data-bbox="925 1002 2154 1078">➤ Flexiona perna à frente e volta (10 vezes) alternando esquerda e direita <li data-bbox="925 1123 1592 1152">➤ Corrida no lugar - 10 segundos <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1016 1209 1559 1238">• Repita a série - 3 vezes <li data-bbox="925 1289 2154 1398">➤ Pés paralelos, pernas afastadas, alonga o braço à lateral, segura 10 segundos para esquerda e 10 segundos para direita

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
08 A 12 DE MARÇO	 <p data-bbox="517 256 824 341">BASQUETE</p> <p data-bbox="510 1094 869 1126">BASQUETE DOS COPOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1167 233 2168 312">➤ Material: copos plásticos, pedaço de papelão, ou cartolina. <li data-bbox="1167 360 2168 568">➤ Você irá fixar os copinhos no papelão, poderá usar os arames das embalagens de pão de forma fazendo furinhos nos copinhos e no papelão ou fixar os copinhos com fita adesiva. <li data-bbox="1167 663 1928 695">➤ Coloque pontuações nos copinhos. <li data-bbox="1167 751 2168 831">➤ Coloque o papelão em uma porta, parede ou poderá colocar em uma mesa. <p data-bbox="1115 879 2168 999">Tomando uma distância você irá arremessar bolinhas de papel, tentando acertar dentro dos copinhos, marcando pontos a cada acerto.</p>