



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME EMÍLIA MARIA REIS
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física
ANO: 4º ANO
PROFESSORA: Rita
PERÍODO DE 01 A 12 DE MARÇO

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
01 A 05 DE MARÇO	Ginástica geral   AGACHAMENTOS   3 vezes   3 vezes   3 vezes ALONGAMENTO 	ALONGAMENTO ➤ Elevação das pontas dos pés e volta - 10 vezes. ➤ Flexiona perna esquerda à frente do corpo e segura com as duas mãos 10 segundos. Repita com a perna esquerda. Pés paralelos, flexiona as duas pernas e volta - 10 vezes. ➤ Corrida no lugar - 10 segundos • Repita a série - 3 vezes ➤ Pernas afastadas, ponta dos pés para fora, flexiona pernas e volta 10 vezes ➤ Corrida no lugar • Repita a série - 3 vezes ➤ Flexiona perna à frente e volta (10 vezes) alternando esquerda e direita ➤ Corrida no lugar - 10 segundos • Repita a série - 3 vezes ➤ 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	Saltos e corridas  	➤ Material: fita adesiva e giz. ➤ Com uma fita ou um giz desenhar uma linha reta de 3 metros, aproximadamente. ➤ Você irá andar em cima da linha com um pé, depois com o outro. ➤ Saltar de um lado para o outro da fita com os dois pés. ➤ Saltar com as pernas afastadas e flexionadas e a fita ficará no meio. ➤ Saltar em cima da linha em um pé só. ➤ Correr até o final da linha e voltar de costas.