



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME EMÍLIA MARIA REIS
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
ANO: 3º ANO
PROFESSOR: RITA
PERÍODO: 15 A 26 DE MARÇO

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
<p>15 A 19 DE MARÇO</p>	<p>COORDENAÇÃO MOTORA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Material: Uma bola de meia ➤ Passar a bola de uma mão para a outra de modo a segurá-la com uma mão só. ➤ Jogar a bola para o alto e pegar sem deixar cair. ➤ Jogar a bola para cima e bater uma palma. ➤ Jogar a bola para cima e bater duas palmas e pegar sem deixar cair. ➤ Material: Fita crepe ➤ Colocar uma fita no chão desenhando uma linha reta, cerca de 3 metros. ➤ Ande em cima da linha com um pé depois o outro e volte de costas em cima da linha também. ➤ Andar em cima da linha jogando a bola para cima e segurando sem deixar cair e volte de costas. ➤ Correr em cima da linha indo de frente e voltando de costas.

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
<p data-bbox="210 188 367 304">22 A 26 DE Março</p>	<p data-bbox="705 188 996 217" style="text-align: center;">GOLF ADAPTADO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1377 188 1624 217">➤ Material: <li data-bbox="1377 233 1780 261">➤ Cabo de vassoura <li data-bbox="1377 277 2049 306">➤ Um pedaço de papelão pequeno <li data-bbox="1377 322 1870 351">➤ Uma caixa de papelão <li data-bbox="1377 367 1691 395">➤ Uma tampinha <li data-bbox="1377 459 2094 619">➤ Você irá colocar um pedaço de papelão em forma de retângulo na ponta de um cabo de vassoura para fazer o seu taco. <li data-bbox="1377 683 2049 794">➤ Na caixa de papelão você irá fazer dois cortes onde irá passar a bolinha. <p data-bbox="1332 842 2094 1050">Poderá ser jogado em dupla. Cada um só poderá dar uma tacada de cada vez. Quem colocar mais vezes a tampinha dentro do buraco, ganha!</p>