



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



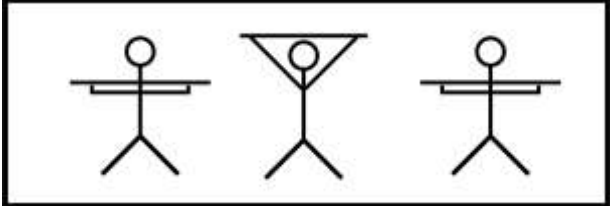
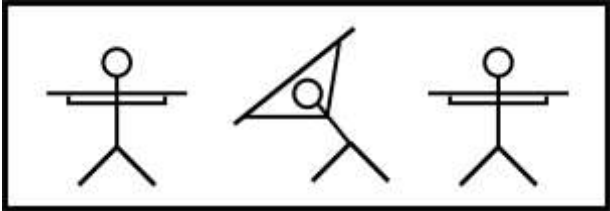
UME EMÍLIA MARIA REIS

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ANO: 3º ANO

PROFESSORA: RITA

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
03 A 07 DE MAIO	Ginástica geral Exercícios: Utilizar um cabo de vassoura como bastão   	Alongamento: membros superiores (braços) e membros inferiores (pernas) ➤ Braços estendidos para cima, dedos entrelaçados. Segure por 10 segundos. ➤ Braços estendidos para frente, dedos entrelaçados. Segure por 10 segundos. ➤ Perna esquerda à frente, flexione o tronco e encoste a ponta dos dedos das mãos no pé. Segure por 10 segundos e inverta o lado. Aquecimento: 10 polichinelos 10 saltitamentos pés unidos ➤ Segure o bastão a frente junto ao corpo; eleve o bastão acima da cabeça com os braços estendidos e voltando à frente. Faça 10 vezes. ➤ Segure o bastão atrás das costas; eleve o bastão acima da cabeça com os braços estendidos e volte o bastão nas costas. Faça 10 vezes. ➤ Segure o bastão atrás das costas, leve o bastão à lateral com os braços estendidos e volte o bastão nas costas. Alterne dez vezes direita e esquerda. ➤ Relaxamento: Eleve os dois braços acima da cabeça, inspire e volte os braços soltando o ar (expirando). ➤ Braços estendidos encosta a ponta dos dedos nos pés.

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
10 A 14 DE MAIO	Esporte de precisão Observe as figuras ao lado e responda: 1- Escreva o nome dos esportes que aparecem na imagem que você conhece. 2- Escreva o nome dos esportes que você não conhece. 3- Escolha um esporte da imagem e faça uma pesquisa sobre as regras, história e curiosidades.	➤ Em determinados esportes o mais importante não é ter habilidade com a bola, força, velocidade ou formar um time, mas a precisão, que também pode ser chamada de pontaria ou mira. ➤ Há esportes como basquete, voleibol ou futebol que a pontaria também é necessária, porém, não se caracteriza como foco dessas modalidades. ➤ Segue abaixo, exemplos de esportes de precisão. The image block contains five illustrations of precision sports arranged in two rows. The top row shows a person archery, bowling pins being hit by a ball, and a person golfing. The bottom row shows a person curling and a person playing croquet. Each illustration is labeled with its name in Portuguese: 'Arco e Flecha', 'Boliche', 'Golfe', 'Curling', and 'Croquet'.