



UME EMÍLIA MARIA REIS

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO: 3º ANO

PROFESSORA: RITA - [ritaconteleite19@gmail.com](mailto:ritaconteleite19@gmail.com)

ROTEIRO DE ESTUDO

| DATA                   | ATIVIDADE/ ORIENTAÇÃO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14 A 18<br>DE<br>JUNHO | <p style="text-align: center;"><b>GINÁSTICA GERAL</b><br/><b>CIRCUITO DE EXERCÍCIOS</b></p> <p><b>Alongamento:</b> membros superiores (braços) e membros inferiores (pernas)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Braços estendidos para cima, dedos entrelaçados. Segure 10 segundos.</li><li>➤ Braços estendidos para frente, dedos entrelaçados. Segure 10 segundos.</li><li>➤ Perna esquerda à frente, encosta a ponta dos dedos no pé, segura 10 segundos, repete com a perna direita.</li><li>➤ 10 polichinelos.</li><li>➤ Flexão de pernas, com afastamento lateral e ponta dos pés para fora, 10 vezes.</li><li>➤ Flexões de pernas com pés paralelos, 10 vezes.</li><li>➤ Repetir 3 vezes a sequência de exercícios.</li><li>➤ 10 saltitamentos com pés unidos.</li><li>➤ Elevação lateral dos braços, 10 vezes.</li><li>➤ Elevação dos braços à frente na altura do peito, 10 vezes.</li><li>➤ Repetir 3 vezes a sequência de exercícios.</li></ul> |

| DATA                   | ATIVIDADE/ ORIENTAÇÃO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21 A 25<br>DE<br>JUNHO | <p data-bbox="831 213 1615 245" style="text-align: center;"><b>CONHECIMENTOS SOBRE GINÁSTICA GERAL</b></p> <p data-bbox="342 293 2159 571">           ➤ A <b>GINÁSTICA GERAL</b> ENGLOBA AS MODALIDADES COMPETITIVAS DE <b>GINÁSTICA</b> RECONHECIDAS PELA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE <b>GINÁSTICA</b> - <b>GINÁSTICA</b> ARTÍSTICA, <b>GINÁSTICA</b> RÍTMICA, AERÓBICA ESPORTIVA, ESPORTES ACROBÁTICOS E TRAMPOLIM - ENFIM AS ATIVIDADES ACROBÁTICAS COM E SEM APARELHOS.         </p> <p data-bbox="342 496 2159 571">           ➤ VAMOS REALIZAR ALGUNS MOVIMENTOS DE GINASTICA EM CASA? CHAME UM FAMILIAR PARA TE AUXILIAR         </p> <div data-bbox="288 647 844 845">  </div> <div data-bbox="878 647 1137 845">  </div> <div data-bbox="1160 647 1572 845">  </div> <div data-bbox="1606 580 2107 834">  </div> <div data-bbox="376 1003 763 1035">ROLAMENTO LATERAL</div> <div data-bbox="934 1003 1075 1035">SALTOS</div> <div data-bbox="1285 1003 1391 1035">VELA</div> <div data-bbox="1659 1003 1904 1035">AVIÃOZINHO</div> <p data-bbox="383 1131 1980 1302">           1- VOCÊ JÁ BRINCOU OU REALIZOU OS MOVIMENTOS DA GINÁSTICA EM SUA AULA?<br/>           2- VAMOS REALIZAR ESSES MOVIMENTOS?<br/>           3- QUAL MOVIMENTO VOCÊ ACHOU MAIS DIFÍCIL DE REALIZAR?         </p> |

| DATA                                   | ORIENTAÇÃO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>28 A 30<br/>DE<br/>JUNHO</b></p> | <p style="text-align: center;"><b>CORRIDAS E SALTOS NA LINHA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ MARCAR UMA LINHA NO CHÃO, 3 METROS, UTILIZANDO UMA FITA OU UM BARBANTE.</li> <li>➤ ANDAR EM CIMA DA LINHA, UM PÉ APÓS O OUTRO.</li> <li>➤ CORRER ATÉ O FINAL DA LINHA E VOLTAR DE COSTAS.</li> <li>➤ SALTAR COM OS PÉS UNIDOS DE UM LADO PARA O OUTRO DA LINHA.</li> <li>➤ SALTAR COM UM PÉ DE CADA LADO DA LINHA, FLEXIONANDO AS PERNAS.</li> </ul> <div data-bbox="660 718 1780 1173" data-label="Image"> <p>The illustration shows a group of four children on the left, watching a fifth child in the center who is in the middle of a jumping exercise over a dashed line. The dashed line is marked with various geometric shapes: squares, circles, and triangles. A large curved arrow indicates the path of the jump from one side of the line to the other. The child jumping is shown in mid-air, with one foot on the line and the other leg bent and ready to land on the opposite side.</p> </div> |