

UME EMÍLIA MARIA REIS

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO: 3º ANO

PROFESSORA: RITA - ritaconteleite19@gmail.com

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
16 A 20 DE AGOSTO	ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTES 	RESPONDA: 1-Você pratica alguma atividade física ou esporte? Qual? 2-Qual seu esporte favorito? 3-Qual a modalidade olímpica que você acompanhou nas olimpíadas? 4-Quais modalidades olímpicas que o Brasil ganhou medalhas? 5-Qual país ganhou maior número de medalhas? 6-Faça um desenho sobre as olimpíadas.

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
23 a 27 DE AGOSTO	GINÁSTICA GERAL	➤ Alongamento ➤ Abraçar os joelhos Deite-se com as costas no chão, utilizando um colchonete ou uma toalha grossa, traga os dois joelhos de encontro ao peito e abrace, puxando o bastante para sentir o alongamento da lombar.
		
		➤ Torção da coluna Mantenha as costas no chão (colchonete) e dobre os joelhos de modo que a parte superior dos pés encoste no chão. Abra os braços em cruz, com as palmas das mãos no chão. Leve as duas pernas juntas para o lado esquerdo e segure por 10 segundos, repita para o lado direito por 10 segundos.
		➤ Extensão de perna para o alto Deitado, braços em posição de cruz, estique as duas pernas e traga uma delas para o alto, o máximo que conseguir, sem dobrar os joelhos. Segure por 10 segundos e repita com a outra perna.
		➤ Alongamento Braços e costas Fique em pé, com os pés juntos e as pernas estendidas. Junte as mãos e suba em direção ao teto, esticando a coluna segure por 10 segundos.
		➤ Relaxamento dos músculos das costas Ajoelhe-se, sente sobre os calcanhares, deixe o tronco cair para frente e as mãos para trás, a testa toca suavemente o chão. Segure por 10 segundos.