PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

UME EMÍLIA MARIA REIS
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
ANO: 4°ANO
PROFESSORA: RITA - ritaconteleite19@gmail.com

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
13 A 17 DE SETEMBRO	GINÁSTICA GERAL	FLEXÃO PLANTAR, APOIAR-SE EM UMA PAREDE OU NO ENCOSTO DE UMA CADEIRA, COM A COLUNA RETA E O ABDOMEN CONTRAÍDO. FIQUE NA PONTA DOS PÉS E RETORNE À POSIÇÃO INICIAL. 3X 12 REPETIÇÕES.
		ELEVAÇÃO DA PERNA; APOIAR UMA MÃO NA PARTE DO ENCOSTO DE UMA CADEIRA E ELEVE UMA PERNA PARA FRENTE E DEPOIS LEVE A PERNA FAZENDO MOVIMENTO DE UM PÊNDULO. REPETIR COM A OUTRA PERNA E VOLTAR À POSIÇÃO INICIAL. FAÇA 3X 10 REPEIÇÕES EM CADA PERNA.
		APOIE AS COSTAS EM UMA PAREDE; AFASTE AS PERNAS A UMA DISTÂNCIA CORRESPONDENTE À LARGURA DOS OMBROS. FLEXIONE OS JOELHOS E DESÇA EM DIREÇÃO AO CHÃO, COMO SE FOSSE SENTAR EM UMA CADEIRA, FORMANDO UM ÂNGULO DE 90 GRAUS. FIQUE NESSA POSIÇÃO POR 45 SEGUNDOS E VOLTE À POSIÇÃO INICIAL. 3X 10 REPETIÇÕES.
		ALONGAMENTO; SENTE-SE NO CHÃO COM AS PERNAS ESTENDIDAS. FLEXIONE UMA DAS PERNAS E COM A COLUNA RETA E OMBROS ALINHADOS, INCLINE O CORPO PARA FRENTE PARA ALCANÇAR O PÉ COM UMA MÃO. SEGURE POR 20 SEGUNDOS E REPITA COM A OUTRA PERNA. FAÇA 2 VEZES PARA CADA PERNA.

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
20 A 24 DE SETEMBRO	**ATIVIDADE COM BOLA DE MEIA** 	➢ ATIVIDADE UTILIZANDO UMA BOLA DE MEIA ➢ JOGAR A BOLA PARA O ALTO E BATER 2 PALMAS ANTES DE PEGÁ-LA NOVAMENTE, SEM SE LOCOMOVER. ➢ ANDANDO EM CIMA DE UMA LINHA DE MAIS OU MENOS DE 2 METROS, FEITA COM UMA FITA OU GIZ, JOGANDO A BOLA PARA CIMA E BATENTO 2 PALMAS E VOLTAR AO INÍCIO ➢ ANDE EM CIMA DA LINHA JOGANDO A BOLA DE UMA MÃO PARA OUTRA E VOLTANDO AO INÍCIO DA LINHA. ➢ REPETIR CADA SEQUÊNCIA E VEZES, TENTANDO AUMENTAR O NÚMERO DE PALMAS

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
27/09 A 01/10	**BASQUETEBOL** 	O BASQUETEBOL É UM ESPORTE BASTANTE RECONHECIDO INTERNACIONALMENTE. NO BRASIL, APESAR DE SER UMA PRÁTICA ESPORTIVA QUE NÃO É TÃO FORTE COMO O FUTEBOL É BASTANTE APRECIADO NÃO APENAS NO CAMPO PROFISSIONAL, MAS TAMBÉM EM ESCOLAS OU MESMO NO STREETBALL (BASQUETE DE RUA). ESSE ESPORTE É JOGADO POR DUAS EQUIPES ADVERSÁRIAS, COMPOSTA POR 5 JOGADORES CADA UMA. O OBJETIVO É MARCAR PONTOS NA CESTA DO CAMPO DO OPONENTE E IMPEDIR QUE A OUTRA EQUIPE FAÇA O MESMO. VENCE A EQUIEPE QUE MARCAR MAIS PONTOS AO FINAL DO JOGO. • **FUNDAMENTOS** ➢ DIBLE - CONTROLAR A BOLA QUICANDO COM UMA DAS MÃOS. ➢ PASSE – JOGAR A BOLA POR UM COMPANHEIRO DE EQUIPE. ➢ ARREMESSO – ARREMESSAR A BOLA EM DIREÇÃO À CESTA. • **QUESTÕES** ➢ QUANTOS JOGADORES TEM UM EQUIPE DE BASQUETE? ➢ VOCÊ SABE O NOME DE UM JOGADOR DE BASQUETE DA EQUIPE DO BRASIL ATUAL? CITE: ➢ QUAL O FUNDAMENTO DO BASQUETE VOCÊ REALIZA COM FACILIDADE?