

UME EMÍLIA MARIA REIS

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO: 4º ANO

PROFESSORA: RITA - ritaconteleite19@gmail.com

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
04 A 08 DE OUTUBRO	JOGO "CÂMBIO" 	➤ JOGO CÂMBIO: REGRAS E OBJETIVOS ➤ É UM JOGO ADAPTADO DO VOLEIBOL, MAS QUE CONTA COM UM MAIOR NÚMERO DE JOGADORES. ➤ O JOGO "CÂMBIO" PODE SER DESENVOLVIDO INDIVIDUALMENTE OU EM EQUIPE. O OBJETIVO É LANÇAR A BOLA PARA ATINGIR O CHÃO DA QUADRA ADVERSÁRIA. ➤ O JOGADOR NÃO PODE DEIXAR A BOLA CAIR NO CHÃO; SE CAIR NO CHÃO DENTRO DA SUA QUADRA É PONTO DO OUTRO JOGADOR. ➤ OUTRO OBJETIVO DO JOGO É PRATICAR UMA ATIVIDADE FÍSICA QUE PROMOVA A QUALIDADE DE VIDA, VALORIZANDO A CONVIVÊNCIA, A TROCA DE EXPERIÊNCIAS E A CONSTRUÇÃO DE NOVAS AMIZADES ENTRE OS PARTICIPANTES. ➤ RESPONDA: 1. VOCÊ GOSTOU DESTES JOGOS? 2. VOCÊ JÁ CONHECIA O CÂMBIO, JÁ JOGOU? 3. QUAL AS VANTAGENS DE PRATICAR ESTES JOGOS OU ATIVIDADE FÍSICA? 4. QUAIS OUTROS JOGOS RECREATIVOS VOCÊ CONHECE?

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
11 A 15 de OUTUBRO	JOGAR E ADAPTAR O CÂMBIO	➤ MATERIAL: UMA BOLA DE MEIA E UM PEDAÇO DE BARBANTE. ➤ VOCÊ IRÁ ENCONTRAR UM LOCAL ONDE POSSA AMARRAR O PEDAÇO DE BARBANTE PARA FAZER A SUA QUADRA. ➤ VOCÊ PODERÁ JOGAR COM UMA OU MAIS PESSOAS NA SUA CASA.
		

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
18 A 22 OUTUBRO	GINÁSTICA GERAL   	Circuito de exercícios ➤ 10 POLICHINELOS DESCANSA 20 SEGUNDOS ➤ 15 POLICHINELOS DESCANSA 20 SEGUNDOS ➤ 20 POLICHINELOS DESCANSA 20 SEGUNDOS ➤ ELEVAÇÃO DOS JOELHOS (ALTERNANDO ESQUERDO E DIREITO) 10 VEZES. DESCANSA 20 SEGUNDOS ➤ ELEVAÇÃO DOS JOELHOS 12 VEZES DESCANSA 20 SEGUNDOS ➤ ELEVAÇÃO DOS JOELHOS 20 VEZES DESCANSA 20 SEGUNDOS ➤ CORRIDA ESTACIONÁRIA 10 SEGUNDOS DESCANSE 20 SEGUNDOS ➤ CORRIDA ESTACIONÁRIA 15 SEGUNDOS DESCANSA 20 SEGUNDOS ➤ CORRIDA ESTACIONÁRIA 20 SEGUNDOS DESCANSA 20 SEGUNDOS