

UME EMÍLIA MARIA REIS

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO: 5º ANO

PROFESSORA: RITA - ritaconteleite19@gmail.com

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
04 A 08 DE OUTUBRO	<p>JOGO "CÂMBIO"</p> 	<p>➤ JOGO CÂMBIO: REGRAS E OBJETIVOS</p> <p>➤ É UM JOGO ADAPTADO DO VOLEIBOL, MAS QUE CONTA COM UM MAIOR NÚMERO DE JOGADORES.</p> <p>➤ O JOGO "CÂMBIO" PODE SER DESENVOLVIDO INDIVIDUALMENTE OU EM EQUIPE. O OBJETIVO É LANÇAR A BOLA PARA ATINGIR O CHÃO DA QUADRA ADVERSÁRIA.</p> <p>➤ O JOGADOR NÃO PODE DEIXAR A BOLA CAIR NO CHÃO; SE CAIR NO CHÃO DENTRO DA SUA QUADRA É PONTO DO OUTRO JOGADOR.</p> <p>➤ 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.</p> <p>➤ RESPONDA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. VOCÊ GOSTOU DESTA JOGO? 2. VOCÊ JÁ CONHECIA O CÂMBIO, JÁ JOGOU? 3. QUAL AS VANTAGENS DE PRATICAR ESTE JOGO OU ATIVIDADE FÍSICA? 4. QUAIS OUTROS JOGOS RECREATIVOS VOCÊ CONHECE?

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
11 A 15 de OUTUBRO	JOGAR E ADAPTAR O CÂMBIO	<ul style="list-style-type: none">➤ 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.  A photograph showing a group of children playing volleyball on an outdoor court. The children are wearing blue shirts and are positioned around a net. The court is paved and has a brick wall in the background. There are trees and a building with blue walls visible in the background.

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
<p data-bbox="107 150 268 223">18 A 22 OUTUBRO</p>	<p data-bbox="338 150 680 181">GINÁSTICA GERAL</p>   	<p data-bbox="824 108 1317 140">Circuito de exercícios</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="779 197 1227 271">➤ 10 POLICHINELOS DESCANSA 20 SEGUNDOS <li data-bbox="779 328 1227 402">➤ 15 POLICHINELOS DESCANSA 20 SEGUNDOS <li data-bbox="779 459 1227 533">➤ 20 POLICHINELOS DESCANSA 20 SEGUNDOS <li data-bbox="779 590 2056 708">➤ ELEVAÇÃO DOS JOELHOS (ALTERNANDO ESQUERDO E DIREITO) 10 VEZES. DESCANSA 20 SEGUNDOS <li data-bbox="779 766 1473 839">➤ ELEVAÇÃO DOS JOELHOS 12 VEZES DESCANSA 20 SEGUNDOS <li data-bbox="779 896 1473 970">➤ ELEVAÇÃO DOS JOELHOS 20 VEZES DESCANSA 20 SEGUNDOS <li data-bbox="779 1027 1541 1101">➤ CORRIDA ESTACIONÁRIA 10 SEGUNDOS DESCANSE 20 SEGUNDOS <li data-bbox="779 1158 1541 1232">➤ CORRIDA ESTACIONÁRIA 15 SEGUNDOS DESCANSA 20 SEGUNDOS <li data-bbox="779 1289 1541 1362">➤ CORRIDA ESTACIONÁRIA 20 SEGUNDOS DESCANSA 20 SEGUNDOS