

**ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES**

**UME: GOTA DE LEITE**

**ANO: 5º ANO**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PROFESSOR: Thalita e Carolina**

**PERÍODO DE 18/10 a 29/10**

| <b>DATA</b>                  | <b>ATIVIDADE/ORIENTAÇÃO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>18/10<br/>a<br/>22/10</b> | <p>1- Escolha uma atividade das séries de <b>alongamentos</b> já realizadas em outras aulas.</p> <p>2- Escolha uma atividade das séries de <b>aquecimentos</b> já realizados em outras aulas.</p> <p><b>3- Brincadeiras Antigas</b></p> <p>Converse com o seu responsável e pergunte a ele quais brincadeiras ele gostava quando era criança . Peça para ele escolher uma e ensinar você. Depois ensine a ele uma de suas brincadeiras favoritas.</p> <p>Para ficar registrado sua participação faça um desenho bem bonito e colorido da brincadeira que você a prendeu!</p> |

| DATA       | ATIVIDADE/ORIENTAÇÃO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25/10<br>a | 1- Escolha uma atividade das séries de <b>alongamentos</b> já realizadas em outras aulas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 29/10      | <p>2- Escolha uma atividade das séries de <b>aquecimentos</b> já realizados em outras aulas.</p> <p><b>3- Saltos cruzados</b></p> <p>Saltos com os 2 pés com mudança de direção. A partir do centro da cruz de salto, o aluno deverá saltar para frente, para trás e para os lados. Especificamente o ponto de partida é o centro da cruz para frente, então salta para trás do centro, para trás novamente e regressa para o centro, logo após para a direita e novamente para o centro, em seguida para a esquerda e finalizando volta para o centro.</p> <p><b>Link - <a href="https://youtu.be/QUEHfyiRjcI">https://youtu.be/QUEHfyiRjcI</a></b></p> <p><b>Boa aula e uma ótima semana!</b></p> |