



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME EMÍLIA MARIA REIS

ANO: 5º ANO

PROFESSORES: RITA CONTE LEITE

PERÍODO DE 22/06 A 03/07

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ROTEIRO DE ESTUDO

5º ano

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
22 a 26 de junho	• Alongamento • Corrida de frente e de costas • Deslocamento lateral • Agachamento com salto • Burple • Corrida do saco adaptada • Corrida da colher	Você deve realizar 10 repetições de cada exercício. Os exercícios devem seguir a ordem abaixo: • Alongamento seguindo as imagens disponíveis no primeiro roteiro • Corrida de frente e de costas • Deslocamento lateral (corrida de lado) • Agachamento (agachar, tocar as mãos no chão e saltar) • Saltos no lugar (saltar esticando os braços para cima) • Burple (salto, agachamento, colocar as mãos no chão, jogar as pernas para trás) • Corrida com as pernas dentro de um saco adaptado (fronha ou lençol) • Corrida com uma colher na mão segurando um ovo cozido (ou bolinha)

5º ano

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
29 DE JUNHO A 03 DE JULHO	• Alongamento • Corrida de frente e de costas • Deslocamento lateral • Burple • Abdominal remador • Avanço alternado • Relaxamento/meditação	Você deve realizar de 10 a 20 repetições de cada exercício. Os exercícios devem seguir a ordem abaixo: • Alongamento seguindo as imagens disponíveis no primeiro roteiro • Corrida de frente e de costas • Deslocamento lateral (corrida de lado) • Burple (salto, agachamento, colocar as mãos no chão, jogar as pernas para trás) • Abdominal remador - deitado com as pernas esticadas (senta e abraço o joelho em direção ao tronco) • Avanço alternado - utilizar um cabo de vassoura apoiado nas costas/ombro e as pernas avançam (uma de cada vez) um passo e retornam ao local • Relaxamento/meditação - sentar com as pernas cruzadas ou ajoelhados, ao som de uma música suave durante 3 minutos e prestar atenção na própria respiração Tire uma foto de sua atividade e envie para o email: ritaconteleite19@gmail.com Não esqueça de incluir nome completo, ano e sala na mesma postagem para a correta avaliação das atividades.