

UME EMÍLIA MARIA REIS

ANO: 4º ano

PROFESSORA: Rita

PERÍODO DE 20/07 A 31/07

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
20 a 24 de julho	Atletismo 	<p>O Atletismo é um conjunto de esportes constituídos por três modalidades: corrida, lançamentos e saltos. Ele é também a forma organizada mais antiga de competição.</p> <p>As primeiras reuniões organizadas da história foram os jogos olímpicos, que os gregos iniciaram no ano 776 ac.</p> <p>Responda:</p> <p>1-De acordo com o texto, o atletismo é composto de quais modalidades?</p> <p>2-Qual modalidade deste esporte foi utilizado para ilustrar o texto?</p> <p>3- Faça um desenho do seu esporte favorito.</p>

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
27 a 31 de julho	Ginástica Geral	<p>ALONGAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Segura os braços estendidos para cima - 10 segundos - Segura os braços estendidos a frente - 10 segundos - Segura Perna estendida a frente braços sobre a perna <p>AQUECIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 polichinelos - 10 politamanco - 10 saltos para frente e para trás com pés juntos - 10 saltos para frente e para trás com pés juntos - 10 agachamentos para as pernas afastadas - 30 segundos correndo no lugar com joelhos altos - 30 segundos correndo no lugar com calcanhar atrás - 30 segundos deslocamento lateral - 10 abdominais <p>RELAXAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sentar com as pernas cruzadas, mãos sobre os joelhos e olhos fechados - 1 minuto