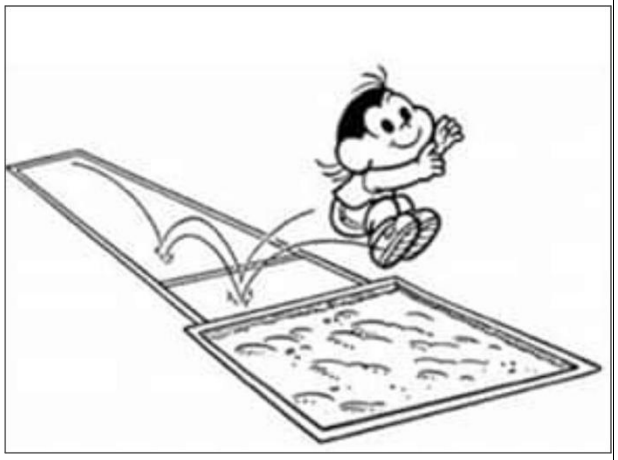
PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

UME EMÍLIA MARIA REIS
ANO: 5°ano **COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física**
PROFESSORA: Rita
PERÍODO DE 20/07 A 31/07

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
20 a 24 de julho	Atletismo 	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. As primeiras reuniões organizadas da história foram os jogos olímpicos, que os gregos iniciaram no ano 776 ac. Responda: 1-De acordo com o texto, o atletismo é composto de quais modalidades? 2-Qual modalidade deste esporte foi utilizado para ilustrar o texto? 3- Faça um desenho do seu esporte favorito.

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
27 a 31 de julho	Ginástica Geral	ALONGAMENTO - Segura os braços estendidos para cima - 10 segundos - Segura os braços estendidos a frente - 10segundos - Segura Perna estendida a frente braços sobre a perna AQUECIMENTO - 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 RELAXAMENTO - Sentar com as pernas cruzadas, mãos sobre os joelhos e olhos fechados – 1 minuto