

UME EMÍLIA MARIA REIS

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ANO: 5º ANO

PROFESSORA: Rita

PERÍODO DE 17 de agosto a 28 de agosto

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
17 a 21 de agosto	QUEIMADA DE TAMPINHAS 	➤ Material: ➤ 6 tampinhas brancas e ➤ 6 vermelhas (podem escolher outras cores) ➤ fita crepe ➤ Papel cartão opcional ➤ Desenhar uma quadra utilizando a fita e colocar 6 tampinhas de cada lado da quadra. ➤ O objetivo é eliminar os adversários, neste caso as tampinhas. ➤ Um jogador pode arremessar uma tampinha por vez, alternadamente do meio da quadra, se errar pode voltar com seu jogador para a posição de defesa, e se acertar pode voltar eliminando seu adversário. ➤ Quem conseguir eliminar todos os adversários primeiro, vence.

24 a 28
de
agosto

CORRIDA E SALTITAMENTOS



- Desenhar 2 (duas) linhas no chão utilizando fita adesiva ou giz.
- Aquecimento: 10 polichinelos e 10 saltos com os pés unidos.

Exercícios:

- corrida entre as linhas de frente;
- corrida de frente e volta de costas;
- correr lateralmente entre as linhas;
- Saltar com os pés juntos, de frente, sobre as linhas;
- pular em um pé só entre as linhas;
- Saltitar entre as linhas em um pé depois com o outro entre as linhas;
- colocar-se lateralmente (ao lado) de uma das linhas e saltar de um lado para o outro das linhas.