

UME EMÍLIA MARIA REIS

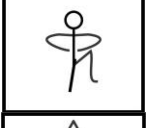
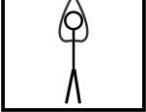
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ANO: 4º ANO

PROFESSORA: Rita

PERÍODO DE 19 a 30 de outubro

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
19 a 23 Outubro	GINÁSTICA GERAL       	Pernas afastadas, inclina o tronco e leva o braço à lateral, estendido e volta, alterna 10 vezes esquerda e direita. ➤ Pernas afastadas, pés paralelos, flexionar as pernas com uma insistência e voltar, 10 vezes. ➤ Saltitamento: pés unidos, 20 vezes. ➤ Pernas afastadas, ponta dos pés para fora, flexionar as pernas e voltar, 10 vezes. ➤ Saltitamento: elevando calcanhares para trás, 10 vezes. ➤ Elevando os joelhos na altura da cintura alternando esquerda/ direita 10 vezes ➤ Estender os dois braços para cima, entrelaçar os dedos, segurar 10, repetir 10 vezes.

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
26 a 30 Outubro	BRINCADEIRAS COM AS BEXIGAS 	➤ Manter a bexiga no alto utilizando as pontas dos dedos. ➤ Jogar a bexiga para o alto com as duas mãos e pegar sem deixar cair nem estourar, tentando jogar cada vez mais alto. ➤ Jogar a bexiga para o alto utilizando a palma das mãos, sem deixar cair ou estourar. ➤ Andar equilibrando a bexiga com uma das mãos, palma da mão. ➤ Andar com a bexiga entre os joelhos, sem estourar ou deixar cair. ➤ Em dupla: Andar jogando a bexiga para o alto com a palma das mãos sem deixar cair, até um determinado ponto, quem chegar primeiro, ganha.