

UME EMÍLIA MARIA REIS

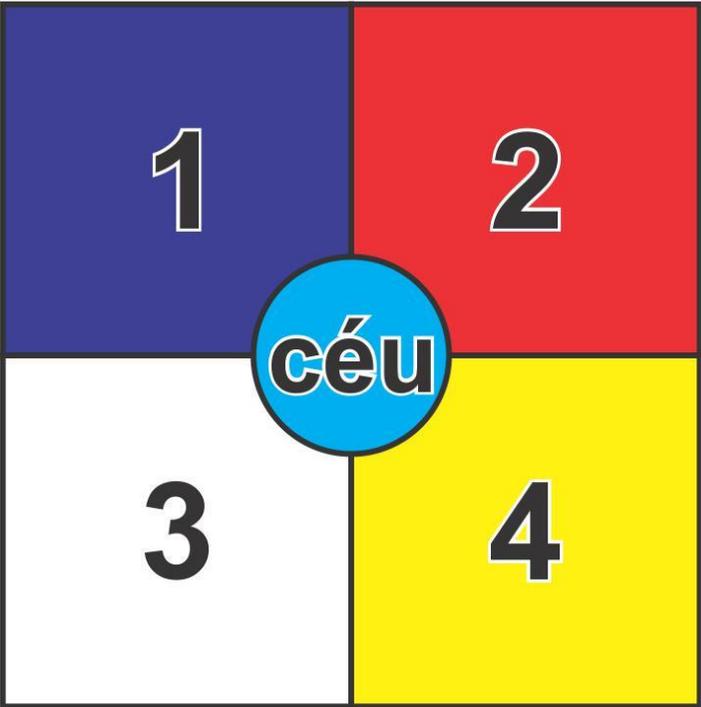
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

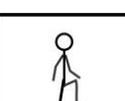
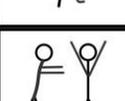
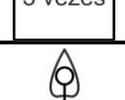
ANO: 4º ANO

PROFESSORA: Rita

PERÍODO: 30 de novembro a 11 de dezembro

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
30/11 a 04/12	AMARELINHA ADAPTADA 	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Você irá desenhar 4 quadrados, utilizando giz, fita crepe e numerar de 1 a 4.</li><li>➤ Desenhe um círculo no centro, onde você irá ficar.</li><li>➤ Ao comando você irá saltar para o quadrado que for pedido (ex.1,3,4) variando a sequência.</li><li>➤ Volte ao centro antes de pular para o próximo quadrado.</li></ul>

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
07 a 11 de Dezembro	<p data-bbox="389 124 730 161">Ginástica geral</p> <div data-bbox="497 164 622 264">  </div> <div data-bbox="497 268 622 368">  </div> <div data-bbox="497 371 622 456"> <p data-bbox="521 400 598 427">3 vezes</p> </div> <div data-bbox="497 459 622 560">  </div> <div data-bbox="497 563 622 663">  </div> <div data-bbox="497 667 622 751"> <p data-bbox="521 695 598 722">3 vezes</p> </div> <div data-bbox="497 754 622 855">  </div> <div data-bbox="497 858 622 959">  </div> <div data-bbox="497 962 622 1046"> <p data-bbox="521 991 598 1018">3 vezes</p> </div> <div data-bbox="497 1050 622 1150">  </div> <div data-bbox="497 1153 622 1238"> <p data-bbox="521 1182 598 1209">3 vezes</p> </div> <div data-bbox="497 1241 622 1342">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="898 212 2166 292">➤ Elevação dos joelhos na altura da cintura, alternando esquerda e direita - 10 segundos.</li> <li data-bbox="898 300 2166 379">➤ Mãos na cintura, eleva braço direito acima da cabeça, alternando braço direito e esquerdo - 10 vezes.</li> <li data-bbox="898 387 1541 427">➤ Repita 3 vezes a sequência.</li>   <li data-bbox="898 475 2166 555">➤ Flexiona perna, avanço à frente alternando esquerda e direita - 10 vezes.</li> <li data-bbox="898 563 2166 643">➤ Eleva braço à lateral, flexionando o tronco, alterna direita e esquerda - 10 vezes.</li> <li data-bbox="898 651 1541 691">➤ Repita 3 vezes a sequência.</li>   <li data-bbox="898 818 1630 858">➤ Corrida no lugar - 10 segundos.</li>   <li data-bbox="898 906 2166 986">➤ Braços estendidos à frente na altura do peito, eleva acima da cabeça e volta - 10 vezes.</li> <li data-bbox="987 994 1637 1034">➤ Repita 3 vezes a sequência.</li>   <li data-bbox="898 1082 2166 1161">➤ Eleva braços estendidos acima da cabeça e alonga 10 segundos.</li>   <li data-bbox="898 1209 1294 1249">➤ Repita 3 vezes.</li>   <li data-bbox="898 1345 2166 1425">➤ Pernas afastadas, flexiona o tronco, tentando tocar as mãos nos pés. Segurar por 10 segundos.</li> </ul>