

UME EMÍLIA MARIA REIS

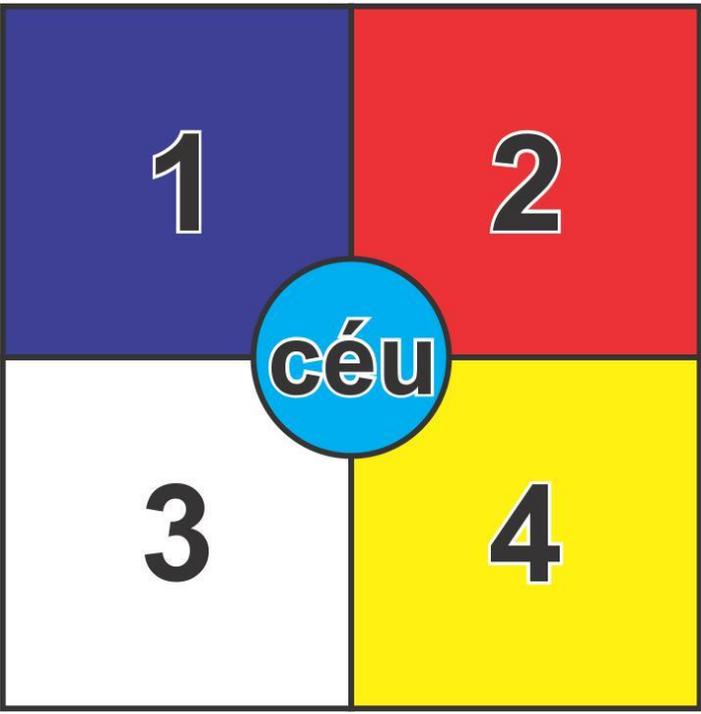
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

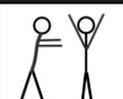
ANO: 5º ANO

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">➤ Você irá desenhar 4 quadrados, utilizando giz, fita crepe e numerar de 1 a 4.➤ Desenhe um círculo no centro, onde você irá ficar.➤ Ao comando você irá saltar para o quadrado que for pedido (ex.1,3,4) variando a sequência.➤ Volte ao centro antes de pular para o próximo quadrado.

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
07 a 11 de Dezembro	<p data-bbox="389 124 730 161">Ginástica geral</p>   <p data-bbox="517 395 604 427">3 vezes</p>   <p data-bbox="517 676 604 708">3 vezes</p>   <p data-bbox="517 1035 604 1067">3 vezes</p>  <p data-bbox="517 1246 604 1278">3 vezes</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="898 213 2168 288">➤ Elevação dos joelhos na altura da cintura, alternando esquerda e direita - 10 segundos. <li data-bbox="898 300 2168 375">➤ Mãos na cintura, eleva braço direito acima da cabeça, alternando braço direito e esquerdo - 10 vezes. <li data-bbox="898 386 1541 422">➤ Repita 3 vezes a sequência. <li data-bbox="898 475 2168 550">➤ Flexiona perna, avanço à frente alternando esquerda e direita - 10 vezes. <li data-bbox="898 561 2168 636">➤ Eleva braço à lateral, flexionando o tronco, alterna direita e esquerda - 10 vezes. <li data-bbox="898 647 1541 684">➤ Repita 3 vezes a sequência. <li data-bbox="898 823 1630 860">➤ Corrida no lugar - 10 segundos. <li data-bbox="898 912 2168 987">➤ Braços estendidos à frente na altura do peito, eleva acima da cabeça e volta - 10 vezes. <li data-bbox="987 999 1637 1035">➤ Repita 3 vezes a sequência. <li data-bbox="898 1088 2168 1163">➤ Eleva braços estendidos acima da cabeça e alonga 10 segundos. <li data-bbox="898 1216 1294 1252">➤ Repita 3 vezes. <li data-bbox="898 1343 2168 1418">➤ Pernas afastadas, flexiona o tronco, tentando tocar as mãos nos pés. Segurar por 10 segundos.