

UME EMÍLIA MARIA REIS

ANO: 5º ano

PROFESSORA: Rita

PERÍODO DE 15 A 26 DE FEVEREIRO

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
15/02 A 19/02	Atletismo 	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 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.</li><li>➤ As primeiras reuniões organizadas da história foram os jogos olímpicos, que os gregos iniciaram no ano 776 a.C. Fonte Wikipédia</li><li>➤ Responda:  De acordo com o texto o atletismo é composto por quais modalidades?  Qual modalidade deste esporte foi utilizado para ilustrar o texto?</li><li>➤ Faça um desenho do seu esporte favorito.</li></ul>

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
22/02 A 26/02	Ginástica geral	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Braços estendidos para cima - alonga 10 segundos. Em seguida, braços estendidos a frente - alonga 10 segundos;</li><li>➤ Perna estendida a frente, braços sobre a perna - alonga 10 segundos cada perna;</li><li>➤ 10 polichinelos;</li><li>➤ Flexiona perna a frente, segura 10 segundos cada perna (3 vezes);</li><li>➤ Estender os braços para cima por 10 segundos. Em seguida, estender o braço a frente em direção ao corpo segurando com o outro braço (esquerdo e direito);</li><li>➤ Segurando uma caixa de leite 1 litro em cada mão, flexionar os dois braços durante 10 segundos;</li><li>➤ Elevar os braços à lateral segurando a caixa de leite em cada mão por 10 segundos;</li><li>➤ Flexionar as duas pernas em pé como se fosse sentar por 10 segundos;</li><li>➤ Flexionar a perna a frente e voltar, alternando esquerda e direita (10 vezes);</li><li>➤ Finalizar estendendo os dois braços para cima segurando 10 segundos. Inspire e expire elevando os braços a lateral (4 vezes);</li><li>➤ Saltitamento de pernas para frente e para trás alternando 10 vezes;</li><li>➤ Agachamento com pernas afastadas, joelhos para fora flexiona e estende 10 vezes;</li><li>➤ Saltitamento de perna para frente e para trás alternando 10 vezes;</li><li>➤ Pernas afastadas, flexiona e segura 10 segundos e estende 3 vezes;</li><li>➤ Corrida no lugar por 20 segundos.</li></ul>