

UME EMÍLIA MARIA REIS
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
ANO: 5º ANO
PROFESSORA: RITA
PERÍODO DE 12 A 23 DE ABRIL

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
12 A 16 DE ABRIL	CORRIDAS E SALTOS 	➤ Material: 4 caixas de leite ou suco vazias. ➤ Colocar uma caixa para demarcar o início e outra a uma distância de 1 metro ou mais de distância. ➤ Corrida de frente e volta de costas. ➤ Fique ao lado da 1ª caixa; corra até a 2ª e volte, depois para a 3ª caixa e volte até a 1ª e, em seguida, até a 4ª caixa e volte. Descanse 1min e repita 3 vezes. ➤ Corrida Zig-Zag. Deslocamento entre as caixas. Faça 3 vezes, sempre descansando após cada série. ➤ Corrida com obstáculos. Corra pulando as caixas (ida e volta) 3 vezes, sem tocar nos obstáculos. Sempre descanse um pouco e refaça a atividade por mais 3 vezes.

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
19 A 23 DE ABRIL	BRINCADEIRA MATAKUZANA 	➤ Material: 5 tampinhas de garrafa, uma folha de sulfite ou um pedaço de cartolina e tesoura. ➤ Desenhe um círculo no papel de forma que caiba 5 tampinhas dentro. ➤ Recorte o círculo fazendo um buraco. Como se brinca de Matakuzana? ➤ O objetivo da brincadeira é jogar a sua tampinha para cima, tirar uma das tampinhas do buraco e pegar de volta a sua tampinha antes dela cair no chão. Joga uma pessoa por vez. Cada um deve ir jogando até errar ou esvaziar todo o buraco. Quem erra passa a vez.