

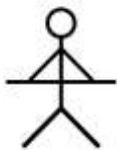
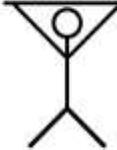
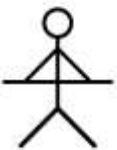
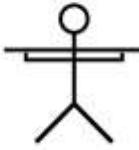
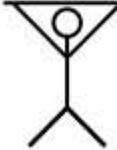
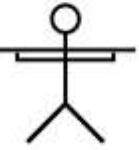
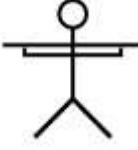
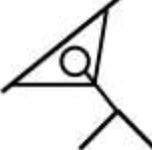
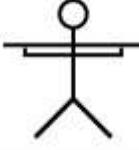


**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



**UME EMÍLIA MARIA REIS**  
**COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física**  
**ANO: 5º ANO**  
**PROFESSORA: RITA**

**ROTEIRO DE ESTUDO**

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
03 A 07 DE MAIO	<p data-bbox="405 145 745 177"><b>Ginástica geral</b></p> <p data-bbox="349 616 801 727"><b>Exercícios: Utilizar um cabo de vassoura como bastão</b></p> <div data-bbox="277 778 882 986">    </div> <div data-bbox="277 995 882 1203">    </div> <div data-bbox="277 1241 882 1449">    </div>	<p data-bbox="891 145 2157 220"><b>Alongamento:</b> membros superiores (braços) e membros inferiores (pernas)</p> <ul data-bbox="943 272 2157 571" style="list-style-type: none"> <li>➤ Braços estendidos para cima, dedos entrelaçados. Segure por 10 segundos.</li> <li>➤ Braços estendidos para frente, dedos entrelaçados. Segure por 10 segundos.</li> <li>➤ Perna esquerda à frente, flexione o tronco e encoste a ponta dos dedos das mãos no pé. Segure por 10 segundos e inverta o lado.</li> </ul> <p data-bbox="891 663 2157 695"><b>Aquecimento:</b> 10 polichinelos 10 saltitamentos pés unidos</p> <ul data-bbox="943 751 2157 1433" style="list-style-type: none"> <li>➤ Segure o bastão a frente junto ao corpo; eleve o bastão acima da cabeça com os braços estendidos e voltando à frente. Faça 10 vezes.</li> <li>➤ Segure o bastão atrás das costas; eleve o bastão acima da cabeça com os braços estendidos e volte o bastão nas costas. Faça 10 vezes.</li> <li>➤ Segure o bastão atrás das costas, leve o bastão à lateral com os braços estendidos e volte o bastão nas costas. Alterne dez vezes direita e esquerda.</li> <li>➤ Relaxamento: Eleve os dois braços acima da cabeça, inspire e volte os braços soltando o ar (expirando).</li> <li>➤ Braços estendidos encosta a ponta dos dedos nos pés.</li> </ul>

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO																		
<p><b>10 a 14 DE MAIO</b></p>	<p>1-Cite 3 jogos.</p> <p>2-Cite 3 brincadeiras.</p> <p>3-Vamos escolher a brincadeira amarelinha modificada, em seu caderno.</p> <p>Você pode criar um novo formato para esta brincadeira, com novas regras e novos números. Use a criatividade.</p>	<p style="text-align: center;"><b>BRINCADEIRA X JOGO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>REGRAS</u></li> <li>• <b>BRINCADEIRA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– São mais livres. Podem ou não ter regras, geralmente menos rígidas.</li> <li>– As brincadeiras sem regras são individuais.</li> <li>– O grupo, só por existir, sugere regras.</li> </ul> </li> <li>• <b>JOGO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sempre terá regras pré-estabelecidas, apesar de adaptáveis, dependendo do intuito da atividade.</li> </ul> </li> </ul> <table border="1" data-bbox="1149 667 2107 967" style="margin-top: 20px;"> <thead> <tr> <th></th> <th>JOGO</th> <th>BRINCADEIRA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>REGRAS</td> <td>Obrigatórias, mas flexíveis, podem ser alteradas, mas sem perder o sentido do jogo</td> <td>Existem, mas a maioria é combinada entre os participantes</td> </tr> <tr> <td>JOGADORES</td> <td>Depende de cada jogo, com pouca alteração</td> <td>Número indeterminado de jogadores</td> </tr> <tr> <td>ESPAÇO</td> <td>Normalmente é fixo, mas pode ser adaptado em certos casos.</td> <td>Pode acontecer em qualquer lugar, rua, quadra, campo, garagem,...</td> </tr> <tr> <td>UNIFORME</td> <td>Opcional</td> <td>Não existe</td> </tr> <tr> <td>TEMPO</td> <td>Definido pelo jogo</td> <td>Indefinido, pode durar minutos ou o dia inteiro</td> </tr> </tbody> </table>		JOGO	BRINCADEIRA	REGRAS	Obrigatórias, mas flexíveis, podem ser alteradas, mas sem perder o sentido do jogo	Existem, mas a maioria é combinada entre os participantes	JOGADORES	Depende de cada jogo, com pouca alteração	Número indeterminado de jogadores	ESPAÇO	Normalmente é fixo, mas pode ser adaptado em certos casos.	Pode acontecer em qualquer lugar, rua, quadra, campo, garagem,...	UNIFORME	Opcional	Não existe	TEMPO	Definido pelo jogo	Indefinido, pode durar minutos ou o dia inteiro
	JOGO	BRINCADEIRA																		
REGRAS	Obrigatórias, mas flexíveis, podem ser alteradas, mas sem perder o sentido do jogo	Existem, mas a maioria é combinada entre os participantes																		
JOGADORES	Depende de cada jogo, com pouca alteração	Número indeterminado de jogadores																		
ESPAÇO	Normalmente é fixo, mas pode ser adaptado em certos casos.	Pode acontecer em qualquer lugar, rua, quadra, campo, garagem,...																		
UNIFORME	Opcional	Não existe																		
TEMPO	Definido pelo jogo	Indefinido, pode durar minutos ou o dia inteiro																		