



PREFEITURA DE SANTOS  
Secretaria de Educação



UME EMÍLIA MARIA REIS

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO: 4º ANO

PROFESSORA: RITA - [ritaconteleite19@gmail.com](mailto:ritaconteleite19@gmail.com)

ROTEIRO DE ESTUDO

| DATA                  | ATIVIDADE                                                                                       | ORIENTAÇÃO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17 A 21<br>DE<br>MAIO | <b>GINÁSTICA GERAL</b><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><b>CIRCUITO DE<br/>EXERCÍCIOS</b> | <b>Alongamento:</b> membros superiores (braços) e membros inferiores (pernas)<br><br>➤ Braços estendidos para cima, dedos entrelaçados. Segure 10 segundos<br>➤ Braços estendidos para frente, dedos entrelaçados. Segure 10 segundos<br>➤ Perna esquerda à frente, encosta a ponta dos dedos no pé segura 10 segundos, repete com a perna direita.<br>➤ 10 polichinelos.<br><br>➤ Flexão de pernas, com afastamento lateral e ponta dos pés para fora, 10 vezes.<br>➤ Flexões de pernas com pés paralelos, 10 vezes.<br>➤ Repetir 3 vezes a sequência de exercícios.<br><br>➤ 10 saltitamentos com pés unidos.<br>➤ Elevação lateral dos braços, 10 vezes.<br>➤ Elevação dos braços à frente na altura do peito, 10 vezes.<br>➤ Repetir 3 vezes a sequência de exercícios. |

| DATA                         | ATIVIDADE            | ORIENTAÇÃO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |   |                    |               |  |                          |               |  |               |                              |  |                 |             |  |                  |              |  |                         |
|------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---|--------------------|---------------|--|--------------------------|---------------|--|---------------|------------------------------|--|-----------------|-------------|--|------------------|--------------|--|-------------------------|
| 24 A 28<br>DE<br>MAIO        | JOGOS E BRINCADEIRAS | <p><b>1 - VAMOS ESTUDAR SOBRE JOGOS E BRINCADEIRAS, LEIA O TEXTO E RESPONDA:</b></p> <p>EMBORA MUITOS DE NÓS ACREDITEM QUE JOGOS E BRINCADEIRAS TEM AS MESMAS CARACTERÍSTICAS, O FATO É QUE ELES TÊM INÚMERAS PARTICULARIDADES. POR EXEMPLO O JOGO, TEM REGRAS DEFINIDAS PARA ALCANÇAR O SEU OBJETIVO E VENCER. JÁ A BRINCADEIRA, NEM SEMPRE HÁ A NECESSIDADE DE UM VENCEDOR, POIS O IMPORTANTE É A DIVERSÃO. MAS, NÃO SÃO SOMENTE ESSAS AS DIFERENÇAS.</p>  <div> <div>  <p><b>DIFERENÇA<br/>ENTRE<br/>JOGOS E<br/>BRINCADEIRAS:</b></p> </div> <table> <tr> <td><b>Jogo</b></td><td>#</td><td><b>Brincadeira</b></td></tr> <tr> <td>Muitas Regras</td><td></td><td>Poucas regras ou nenhuma</td></tr> <tr> <td>Mais Complexo</td><td></td><td>Muito simples</td></tr> <tr> <td>Locais e materiais adequados</td><td></td><td>Poucos recursos</td></tr> <tr> <td>Há Vencedor</td><td></td><td>Não tem vencedor</td></tr> <tr> <td>Jogo tem fim</td><td></td><td>Brincadeira não tem fim</td></tr> </table>  </div> <p><b>A) RELEMBRE DAS SUAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E IDENTIFIQUE AS CARACTERÍSTICAS DE JOGOS E BRINCADEIRAS E ASSINALE NAS ALTERNATIVAS O QUE SE REFERE À ( B ) BRINCADEIRAS OU À ( J ) JOGOS:</b></p> <p>( ) MUITAS REGRAS    ( ) POUCAS REGRAS OU NENHUM    ( ) MAIS COMPLEXO E DIFÍCIL<br/> ( ) MUITO SIMPLES E DIVERTIDO    ( ) LOCAIS E MATERIAIS ADEQUADOS    ( ) POUCOS RECURSOS<br/> ( ) HÁ VENCEDOR    ( ) NÃO TEM VENCEDOR    ( ) TEM FIM    ( ) NÃO TEM FIM</p> | <b>Jogo</b> | # | <b>Brincadeira</b> | Muitas Regras |  | Poucas regras ou nenhuma | Mais Complexo |  | Muito simples | Locais e materiais adequados |  | Poucos recursos | Há Vencedor |  | Não tem vencedor | Jogo tem fim |  | Brincadeira não tem fim |
| <b>Jogo</b>                  | #                    | <b>Brincadeira</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |   |                    |               |  |                          |               |  |               |                              |  |                 |             |  |                  |              |  |                         |
| Muitas Regras                |                      | Poucas regras ou nenhuma                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |   |                    |               |  |                          |               |  |               |                              |  |                 |             |  |                  |              |  |                         |
| Mais Complexo                |                      | Muito simples                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |   |                    |               |  |                          |               |  |               |                              |  |                 |             |  |                  |              |  |                         |
| Locais e materiais adequados |                      | Poucos recursos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |   |                    |               |  |                          |               |  |               |                              |  |                 |             |  |                  |              |  |                         |
| Há Vencedor                  |                      | Não tem vencedor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |   |                    |               |  |                          |               |  |               |                              |  |                 |             |  |                  |              |  |                         |
| Jogo tem fim                 |                      | Brincadeira não tem fim                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |   |                    |               |  |                          |               |  |               |                              |  |                 |             |  |                  |              |  |                         |