PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

UME EMÍLIA MARIA REIS
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
ANO:5°ANO
PROFESSORA: RITA – ritaconteleite19@gmail.com

ROTEIRO DE ESTUDO

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

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
24 A 28 DE MAIO	JOGOS E BRINCADEIRAS	

1 - VAMOS ESTUDAR SOBRE JOGOS E BRINCADEIRAS, LEIA O TEXTO E RESPONDA:

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.

DIFERENÇA ENTRE JOGOS E BRINCADEIRAS:

Jogo #	Brincadeira
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

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:

( )MUITAS REGRAS ( )POUCAS REGRAS OU NENHUM ( ) MAIS COMPLEXO E DIFÍCIL ( )MUITO SIMPLES E DIVERTIDO ( ) LOCAIS E MATERIAIS ADEQUADOS ( ) POUCOS RECURSOS ( )HÁ VENCEDOR ( )NÃO TEM VENCEDOR ( )TEM FIM ( )NÃO TEM FIM