

UME EMÍLIA MARIA REIS

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO: 5º ANO

PROFESSORA: RITA - E-MAIL: ritaconteleite19@gmail.com

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
31/05 A 04/06	Ginástica geral 	➤ Braços estendidos para cima, dedos entrelaçados. Segure 10 segundos. ➤ Braços estendidos à frente, dedos entrelaçados. Segure 10 segundos. ➤ Perna esquerda à frente, encosta a ponta dos dedos no pé. Segure 10 segundos; depois repita com a perna direita a frente. ➤ Pernas afastadas: flexione o tronco à frente, apoiando os braços nas pernas, tentando colocar as mãos na ponta dos pés. ➤ Corrida: coloque um objeto para marcar o início e outro para a chegada, de acordo com o espaço disponível, utilizando a maior distância possível. Correr e voltar ao início durante 30 segundos. ➤ Correr e voltar de costas, por 30 segundos. ➤ Correr elevando os joelhos, por 30 segundos.

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
07/06 A 11/06	 1- QUAL A BRINCADEIRA POPULAR QUE VOCÊ MAIS GOSTA? 2- QUAIS AS BRINCADEIRAS POPULARES QUE VOCÊ CONHECE? CITE ALGUMAS. 3- PARA QUE SERVE A BRINCADEIRA AO AR LIVRE, ALÉM DE SE DIVERTIR? 4- QUAIS AS BRINCADEIRAS QUE VOCÊ APRENDEU NA ESCOLA? 5- VOCÊ APRENDEU ALGUMA BRINCADEIRA COM SEUS PAIS? CITE ALGUMAS.	➤ Brincar é participar ➤ Hoje em dia a televisão anuncia, com insistência, brinquedos incríveis: sofisticados, coloridos, autossuficientes, barulhentos e caros. Uma tentação para qualquer criança. ➤ Mas, com a mesma intensidade com que atraem a criança, são deixados de lado após serem manipulados, no máximo, durante uma semana. É que a maioria deles dispensa a colaboração da criança. Esta precisa apenas apertar um botão e ver a máquina maravilhosa funcionar por si mesma. Está tudo previsto e certo, como um programa de televisão. Só tem um defeito: cansa. Por outro lado, quem nos explica a magia dos velhos brinquedos e brincadeiras que sobreviveram aos nossos bisavós, avós, pais e chegam a nós ainda fascinantes? ➤ Que fada ou duende inventou o pião, a pipa, as bolas de gude, o jogo da amarelinha, o cabo-de-guerra, o mata-soltado, o bilboquê, os cubos de montar e inventar, o barro para modelar coisas e sujar crianças, a brincadeira de roda, o esconde-esconde? ➤ Quem descobriu essas brincadeiras que nunca enjoam? Foi a televisão? Foram os engenheiros das fábricas de brinquedos? Não. Foram as próprias crianças através dos séculos. Uma herança que deve ser transmitida às crianças futuras. Afinal, brincar sempre é preciso... <i>"Maria Helena Correa"</i>