



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
14 A 18 DE JUNHO	<p style="text-align: center;"><b>GINÁSTICA GERAL</b> <b>CIRCUITO DE EXERCÍCIOS</b></p> <p><b>Alongamento:</b> membros superiores (braços) e membros inferiores (pernas)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Braços estendidos para cima, dedos entrelaçados. Segure 10 segundos.</li><li>➤ Braços estendidos para frente, dedos entrelaçados. Segure 10 segundos.</li><li>➤ Perna esquerda à frente, encosta a ponta dos dedos no pé, segura 10 segundos, repete com a perna direita.</li><li>➤ 10 polichinelos.</li> <li>➤ Flexão de pernas, com afastamento lateral e ponta dos pés para fora, 10 vezes.</li><li>➤ Flexões de pernas com pés paralelos, 10 vezes.</li><li>➤ Repetir 3 vezes a sequência de exercícios.</li> <li>➤ 10 saltitamentos com pés unidos.</li><li>➤ Elevação lateral dos braços, 10 vezes.</li><li>➤ Elevação dos braços à frente na altura do peito, 10 vezes.</li><li>➤ Repetir 3 vezes a sequência de exercícios.</li></ul>

DATA	ATIVIDADE/ ORIENTAÇÃO
<p data-bbox="98 213 255 331">21 A 25 DE JUNHO</p>	<p data-bbox="831 213 1615 245" style="text-align: center;"><b>CONHECIMENTOS SOBRE GINÁSTICA GERAL</b></p> <p data-bbox="342 293 2157 459">➤ A <b>GINÁSTICA GERAL</b> ENGLOBA AS MODALIDADES COMPETITIVAS DE <b>GINÁSTICA</b> RECONHECIDAS PELA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE <b>GINÁSTICA</b> - <b>GINÁSTICA</b> ARTÍSTICA, <b>GINÁSTICA</b> RÍTMICA, AERÓBICA ESPORTIVA, ESPORTES ACROBÁTICOS E TRAMPOLIM - ENFIM AS ATIVIDADES ACROBÁTICAS COM E SEM APARELHOS.</p> <p data-bbox="342 496 2157 571">➤ VAMOS REALIZAR ALGUNS MOVIMENTOS DE GINASTICA EM CASA? CHAME UM FAMILIAR PARA TE AUXILIAR</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="293 651 846 847">  </div> <div data-bbox="880 651 1142 847">  </div> <div data-bbox="1167 651 1576 847">  </div> <div data-bbox="1615 587 2107 836">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <p data-bbox="383 1007 763 1038">ROLAMENTO LATERAL</p> <p data-bbox="943 1007 1077 1038">SALTOS</p> <p data-bbox="1301 1007 1391 1038">VELA</p> <p data-bbox="1675 1007 1906 1038">AVIÃOZINHO</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="389 1134 1980 1166">1- VOCÊ JÁ BRINCOU OU REALIZOU OS MOVIMENTOS DA GINÁSTICA EM SUA AULA?</li> <li data-bbox="389 1203 1200 1235">2- VAMOS REALIZAR ESSES MOVIMENTOS?</li> <li data-bbox="389 1272 1621 1303">3- QUAL MOVIMENTO VOCÊ ACHOU MAIS DIFÍCIL DE REALIZAR?</li> </ol>

DATA

ORIENTAÇÃO

28 A 30  
DE  
JUNHO

### CORRIDAS E SALTOS NA LINHA

- MARCAR UMA LINHA NO CHÃO, 3 METROS, UTILIZANDO UMA FITA OU UM BARBANTE.
- ANDAR EM CIMA DA LINHA, UM PÉ APÓS O OUTRO.
- CORRER ATÉ O FINAL DA LINHA E VOLTAR DE COSTAS.
- SALTAR COM OS PÉS UNIDOS DE UM LADO PARA O OUTRO DA LINHA.
- SALTAR COM UM PÉ DE CADA LADO DA LINHA, FLEXIONANDO AS PERNAS.

