



UME EMÍLIA MARIA REIS

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO: 5º ANO

PROFESSORA: RITA - ritaconteleite19@gmail.com

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE/ ORIENTAÇÃO
14 A 18 DE JUNHO	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
21 A 25 DE JUNHO	CONHECIMENTOS SOBRE GINÁSTICA GERAL ➤ A GINÁSTICA GERAL ENGLOBA AS MODALIDADES COMPETITIVAS DE GINÁSTICA RECONHECIDAS PELA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA - GINÁSTICA ARTÍSTICA, GINÁSTICA RÍTMICA, AERÓBICA ESPORTIVA, ESPORTES ACROBÁTICOS E TRAMPOLIM - ENFIM AS ATIVIDADES ACROBÁTICAS COM E SEM APARELHOS. ➤ VAMOS REALIZAR ALGUNS MOVIMENTOS DE GINASTICA EM CASA? CHAME UM FAMILIAR PARA TE AUXILIAR     ROLAMENTO LATERAL SALTOS VELA AVIÃOZINHO 1- VOCÊ JÁ BRINCOU OU REALIZOU OS MOVIMENTOS DA GINÁSTICA EM SUA AULA? 2- VAMOS REALIZAR ESSES MOVIMENTOS? 3- QUAL MOVIMENTO VOCÊ ACHOU MAIS DIFÍCIL DE REALIZAR?

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. The illustration shows a group of four children on the left, watching a fifth child in the center who is in the middle of a jumping exercise over a dashed line. The dashed line is composed of various geometric shapes: squares, circles, and triangles. A large curved arrow indicates the path of the jump from one side of the line to the other. The child jumping is shown in mid-air with legs spread wide, having just cleared the line. The other children are standing and observing the activity.