



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



## ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ  
ANO: 5º ANOS A, B e C - COMPONENTE CURRICULAR:  
EDUCAÇÃO FÍSICA.

PROFESSOR (ES): MARCOS PAULO RAMOS

PERÍODO DE 22/07/2021 a 05/08/2021

TEMA: ALONGANDO E BRINCANDO COM O CORPO.

Nesta quinzena vamos trabalhar com alongamento do nosso corpo de preferência todos os dias e com uma brincadeira com bexigas ou sacolinha plástica. Bora!

Alongamento

Exercício físico que aumenta o comprimento das estruturas de tecidos moles, ocasionando uma maior flexibilidade nos movimentos.

1ª Atividade - alongamento corporal.

Escolha um lugar tranquilo da casa para realizar o seu alongamento. É importante realizar esta atividade todos os dias para que você possa perceber os benefícios da prática.

Veja as imagens e tente fazer na mesma sequência da foto.

Cada exercício precisa ser feito com um tempo de 20 ou 25 segundos. Após o tempo realizado muda-se o exercício.

Você pode ver o vídeo do alongamento criativo - lúdico - Tio Anderson.

<https://www.youtube.com/watch?v=0Z9em6dNHtQ>



2. Brincadeira com bexiga ou sacolinha plástica.



Esta brincadeira diverte muito os pequenos e também os adultos.

Como jogar:

Jogue o balão ou sacolinha para cima e não deixe que ela toque o chão. Você pode usar mais balões, usar a mão direita e esquerda, com uma das mãos para trás, brincar com família e ver quem consegue ficar por último, sem deixar a bexiga tocar no chão, ou você pode criar desafios do tempo, quem consegue ficar mais tempo sem deixar a bexiga cair ou quem consegue bater mais vezes na bexiga.

Lembrando que o mais importante é brincar muito e se divertir.

Aprenda a fazer um balão (bexiga) com uma sacola plástica.

[https://www.youtube.com/watch?v=mr68Kf0\\_wXA](https://www.youtube.com/watch?v=mr68Kf0_wXA)

Esta atividade deverá ser feita no caderno e não precisa copiar o texto. Leia com atenção veja os vídeos, faça os alongamentos e a brincadeira das bexigas. Construa um vídeo ou tire fotos das suas atividades. Enviar para o meu e-mail: [marcos16243300889@educa.santos.sp.gov.br](mailto:marcos16243300889@educa.santos.sp.gov.br) ou na Sala de aula do Google Classroom.

Data limite para entrega: 05/08/2021.

Atividade vale nota: SIM