

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: COLÉGIO SANTISTA

ANO: 4º ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: ADRIANA RIBEIRO PAES

PERÍODO DE 22/07/2021 a 05/08/2021

ALONGAMENTO

Alongamento e brincadeiras lúdicas: estímulo às atividades diferenciadas para crianças e jovens

A flexibilidade corporal, se exercitada durante a idade infantil, proporcionará uma vida saudável e o desenvolvimento correto das articulações. Além disso, exercícios físicos também estimulam a coordenação motora e disciplina e, quando alinhados a brincadeiras lúdicas, os resultados podem ser ainda mais satisfatórios.

Uma das atividades propostas é o alongamento: A flexibilidade influencia na boa execução de movimentos e aperfeiçoamento motor. Quanto mais flexível, melhor são os movimentos nas atividades cotidianas. E o alongamento é um exercício voltado para o aumento da flexibilidade.

<https://youtu.be/gogIRNyUh0c>



Acesse o link e divirta-se...

MojPop

VAMOS EXERCITAR O RACIOCÍNIO AGORA?

CAÇA-ESPORTES

1) Encontre no caça abaixo o nome de dez modalidades esportivas.

H	I	P	I	S	M	O	A	F	E	A	X	C
V	M	O	S	F	U	R	S	T	Ç	N	S	V
L	F	U	T	E	B	O	L	R	A	A	H	B
C	O	R	R	I	D	A	O	B	N	T	O	A
O	U	D	E	A	N	M	U	G	J	A	Ç	P
C	V	Ô	L	E	I	A	E	H	B	Ç	P	Ç
O	N	G	R	T	S	C	H	L	V	Ã	E	O
H	A	N	D	E	B	O	L	G	S	O	A	N
G	E	R	H	B	C	R	U	Ç	P	Y	P	T
J	M	U	S	C	U	L	A	Ç	Ã	O	A	Ê
N	O	B	Ç	P	A	I	U	R	I	A	R	N
S	B	A	S	Q	U	E	T	E	T	V	Ç	I
R	J	U	D	Ô	Ç	A	P	A	L	E	O	S
O	C	R	Q	N	P	U	E	O	V	E	A	M



2) Complete as frases abaixo com algumas modalidades esportivas que você encontrou no caça-palavras.

- Uma partida de _____ dura em média 90 minutos.
- O desempenho do cavalo no _____ é importante durante as competições.
- A cesta é o alvo dos jogadores do _____.
- A competição entre os lutadores do _____ ocorre no tatami.

ANOTEM NO CADERNO: OS NOMES DOS DEZ (10) ESPORTES ENCONTRADOS NO CAÇA PALAVRAS E AS RESPOSTAS DAS QUESTÕES, MAS SAIBAM QUE AS QUESTÕES SÓ PODERÃO SER RESPONDIDAS SE TODOS OS ESPORTES FOREM ENCONTRADOS. ESTÁ FEITO O DESAFIO!

QUEREMOS FOTOS
DAS ATIVIDADES

