

UME EMÍLIA MARIA REIS

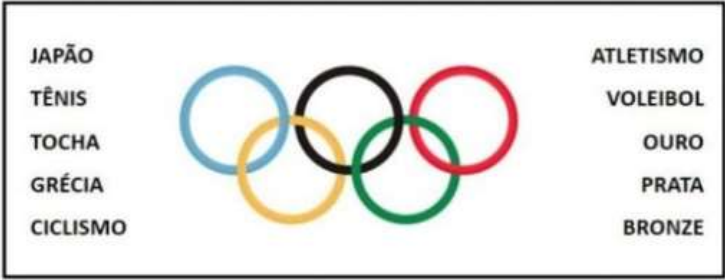
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO: 5º ANO

PROFESSORA: RITA - ritaconteleite19@gmail.com

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE E ORIENTAÇÃO
02 A 06 DE AGOSTO	GINÁSTICA GERAL ➤ 15 POLICHINELOS ➤ FLEXÃO DE BRAÇOS (10) ● DEITE-SE NO CHÃO, DE BARRIGA PARA BAIXO, DEDOS PARA FRENTE ● APOIE AS MÃOS NO SOLO, ABAIXO DOS OMBROS E AFASTADAS EM UMA LARGURA UM POUCO MAIOR DO QUE OS OMBROS ● ESTENDA OS COTOVELO, SUBINDO O CORPO TODO DE UMA VEZ; ● MANTENHA AS COSTAS RETAS E ALINHADAS COM O TRONCO. AGACHAR 15 VEZES. REPETIR 3 VEZES A SEQUÊNCIA ➤ 15 POLICHINELOS ➤ AGACHAMENTO ● COM AS COSTAS APOIADAS NA PAREDE, AGACHE 90° GRAUS POR 30 SEGUNDOS. ● REPETIR 3 VEZES A SEQUÊNCIA ➤ SALTITAMENTOS COM OS PÉS UNIDOS, 15 SEGUNDOS. ➤ ELEVAÇÃO LATERAL DE BRAÇOS. ● BRAÇOS AO LONGO DO CORPO ELEVAR OS BRAÇOS À LATERAL ATÉ A ALTURA DOS OMBROS, VOLTAR À POSIÇÃO INICIAL, REPETIR 10 VEZES. ● REPETIR 3 VEZES A SEQUÊNCIA. ➤ SALTITAMENTO COM PÉS UNIDOS, 15 SEGUNDOS. ➤ AGACHAMENTO SUMÔ ● EM PÉ COM ABDOMEN CONTRAÍDO, PERNAS BEM AFASTADAS E JOELHOS SEMI FLEXIONADOS. DEIXE OS JOELHOS E OS PÉS APONTADOS PARA FORA. BRAÇOS ESTENDIDOS À FRENTE. AGACHE DEVAGAR, 10 VEZES. REPETIR 3 VEZES A SEQUÊNCIA.

DATA	ORIENTAÇÃO
09 A 13 DE AGOSTO	BANCO DE PALAVRAS  PREENCHA AS LACUNAS UTILIZANDO O BANCO DE PALAVRAS ➤ 1- A PRIMEIRA OLIMPÍADA ACONTECEU NA _____. ➤ 2- O PRIMEIRO COLOCADO RECEBE A MEDALHA DE _____. ➤ 3- A _____ FICA ACESA DURANTE TODA A DISPUTA DAS OLIMPÍADAS. ➤ 4- O TERCEIRO COLOCADO RECEBE MEDALHA DE _____. ➤ 5- A OLIMPÍADA DE 2021 ACONTECERÁ NO _____. ➤ 6- O ESPORTE EM QUE OS ATLETAS UTILIZAM UMA BICICLETA É O _____. ➤ 7- O SEGUNDO COLOCADO RECEBE A MEDALHA DE _____. ➤ 8- O ESPORTE EM QUE OS ATLETAS UTILIZAM UMA RAQUETE É O _____. ➤ 9- A DISPUTA DA MARATONA FAZ PARTE DO _____. ➤ 10- O ESPORTE EM QUE UMA REDE DIVIDE AS EQUIPES É O _____.