

**UME EMÍLIA MARIA REIS**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ANO: 4º ANO**

**PROFESSORA: RITA - [ritaconteleite19@gmail.com](mailto:ritaconteleite19@gmail.com)**

**ROTEIRO DE ESTUDO**

<b>DATA</b>	<b>ATIVIDADE</b>	<b>ORIENTAÇÃO</b>
<b>16 A 20 DE AGOSTO</b>	<b>ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTES</b> 	<p>RESPONDA:</p> <p>1-Você pratica alguma atividade física ou esporte? Qual?</p> <p>2-Qual seu esporte favorito?</p> <p>3-Qual a modalidade olímpica que você acompanhou nas olimpíadas?</p> <p>4-Quais modalidades olímpicas que o Brasil ganhou medalhas?</p> <p>5-Qual país ganhou maior número de medalhas?</p> <p>6-Faça um desenho sobre as olimpíadas.</p>

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
<p data-bbox="91 148 250 264"><b>23 a 27 DE AGOSTO</b></p>	<p data-bbox="322 148 663 177"><b>GINÁSTICA GERAL</b></p>     	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="775 148 1066 177">➤ Alongamento</li> <li data-bbox="775 189 1223 218">➤ Abraçar os joelhos Deite-se com as costas no chão, utilizando um colchonete ou uma toalha grossa, traga os dois joelhos de encontro ao peito e abrace, puxando o bastante para sentir o alongamento da lombar.</li>   <li data-bbox="775 456 1178 485">➤ Torção da coluna Mantenha as costas no chão (colchonete) e dobre os joelhos de modo que a parte superior dos pés encoste no chão. Abra os braços em cruz, com as palmas das mãos no chão. Leve as duas pernas juntas para o lado esquerdo e segure por 10 segundos, repita para o lado direito por 10 segundos.</li>   <li data-bbox="775 759 1469 788">➤ Extensão de perna para o alto Deitado, braços em posição de cruz, estique as duas pernas e traga uma delas para o alto, o máximo que conseguir, sem dobrar os joelhos. Segure por 10 segundos e repita com a outra perna.</li> <li data-bbox="775 979 1424 1008">➤ Alongamento Braços e costas  Fique em pé, com os pés juntos e as pernas estendidas. Junte as mãos e suba em direção ao teto, esticando a coluna segure por 10 segundos.</li>   <li data-bbox="775 1241 1603 1270">➤ Relaxamento dos músculos das costas Ajoelhe-se, sente sobre os calcanhares, deixe o tronco cair para frente e as mãos para trás, a testa toca suavemente o chão. Segure por 10 segundos.</li> </ul>