



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



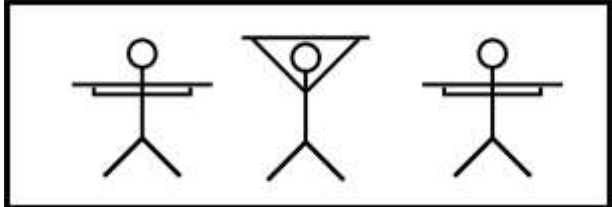
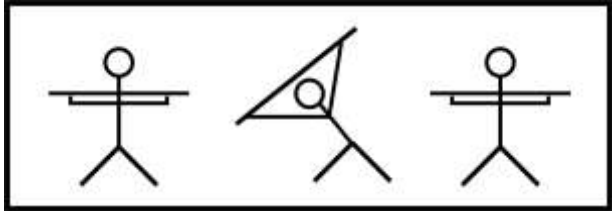
UME EMÍLIA MARIA REIS

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ANO: 4º ANO

PROFESSORA: RITA

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
03 A 07 DE MAIO	Ginástica geral Exercícios: Utilizar um cabo de vassoura como bastão   	Alongamento: membros superiores (braços) e membros inferiores (pernas) ➤ Braços estendidos para cima, dedos entrelaçados. Segure por 10 segundos. ➤ Braços estendidos para frente, dedos entrelaçados. Segure por 10 segundos. ➤ Perna esquerda à frente, flexione o tronco e encoste a ponta dos dedos das mãos no pé. Segure por 10 segundos e inverta o lado. Aquecimento: 10 polichinelos 10 saltitamentos pés unidos ➤ Segure o bastão a frente junto ao corpo; eleve o bastão acima da cabeça com os braços estendidos e voltando à frente. Faça 10 vezes. ➤ Segure o bastão atrás das costas; eleve o bastão acima da cabeça com os braços estendidos e volte o bastão nas costas. Faça 10 vezes. ➤ Segure o bastão atrás das costas, leve o bastão à lateral com os braços estendidos e volte o bastão nas costas. Alterne dez vezes direita e esquerda. ➤ Relaxamento: Eleve os dois braços acima da cabeça, inspire e volte os braços soltando o ar (expirando). ➤ Braços estendidos encosta a ponta dos dedos nos pés.

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO																		
10 a 14 DE MAIO	1-Cite 3 jogos. 2-Cite 3 brincadeiras. 3-Vamos escolher a brincadeira amarelinha modificada, em seu caderno. Você pode criar um novo formato para esta brincadeira, com novas regras e novos números. Use a criatividade.	BRINCADEIRA X JOGO • <u>REGRAS</u> • BRINCADEIRA – São mais livres. Podem ou não ter regras, geralmente menos rígidas. – As brincadeiras sem regras são individuais. – O grupo, só por existir, sugere regras. • JOGO – Sempre terá regras pré-estabelecidas, apesar de adaptáveis, dependendo do intuito da atividade. <table><tr><th></th><th>JOGO</th><th>BRINCADEIRA</th></tr><tr><td>REGRAS</td><td>Obrigatórias, mas flexíveis, podem ser alteradas, mas sem perder o sentido do jogo</td><td>Existem, mas a maioria é combinada entre os participantes</td></tr><tr><td>JOGADORES</td><td>Depende de cada jogo, com pouca alteração</td><td>Número indeterminado de jogadores</td></tr><tr><td>ESPAÇO</td><td>Normalmente é fixo, mas pode ser adaptado em certos casos.</td><td>Pode acontecer em qualquer lugar, rua, quadra, campo, garagem,...</td></tr><tr><td>UNIFORME</td><td>Opcional</td><td>Não existe</td></tr><tr><td>TEMPO</td><td>Definido pelo jogo</td><td>Indefinido, pode durar minutos ou o dia inteiro</td></tr></table>		JOGO	BRINCADEIRA	REGRAS	Obrigatórias, mas flexíveis, podem ser alteradas, mas sem perder o sentido do jogo	Existem, mas a maioria é combinada entre os participantes	JOGADORES	Depende de cada jogo, com pouca alteração	Número indeterminado de jogadores	ESPAÇO	Normalmente é fixo, mas pode ser adaptado em certos casos.	Pode acontecer em qualquer lugar, rua, quadra, campo, garagem,...	UNIFORME	Opcional	Não existe	TEMPO	Definido pelo jogo	Indefinido, pode durar minutos ou o dia inteiro
	JOGO	BRINCADEIRA																		
REGRAS	Obrigatórias, mas flexíveis, podem ser alteradas, mas sem perder o sentido do jogo	Existem, mas a maioria é combinada entre os participantes																		
JOGADORES	Depende de cada jogo, com pouca alteração	Número indeterminado de jogadores																		
ESPAÇO	Normalmente é fixo, mas pode ser adaptado em certos casos.	Pode acontecer em qualquer lugar, rua, quadra, campo, garagem,...																		
UNIFORME	Opcional	Não existe																		
TEMPO	Definido pelo jogo	Indefinido, pode durar minutos ou o dia inteiro																		