

**ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES**

**UME: COLÉGIO SANTISTA**

**ANO: 4º ANO**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PROFESSORA: ADRIANA RIBEIRO PAES**

**PERÍODO DE 03/05/2021 a 18/05/2021**

**OLIMPIADAS**





Com o passar dos anos, muitas modalidades foram acrescentadas nas Olimpíadas.

Mas nos jogos originais da Era Moderna, em 1896, os esportes em disputa foram os seguintes:

**Atletismo**  
**Ciclismo**  
**Esgrima**  
**Ginástica**  
**Halterofilismo**  
**Lutas**  
**Natação**  
**Tênis**  
**Tiro**

### **Olimpíadas de Tóquio 2021**

Confira, a seguir, uma lista com todas as modalidades das Olimpíadas de Tóquio 2021.

**Badminton**  
**Basquetebol**  
**Basquete 3x3**  
**Beisebol**  
**Softbol**  
**Boxe**  
**Canoagem**  
**Slalom**  
**Velocidade**  
**Caratê**  
**Ciclismo:**  
Estrada  
Pista  
BMX  
Mountain bike  
Freestyle  
**Esgrima**  
**Escalada**  
**Futebol**  
**Ginástica:**  
Artística  
Rítmica  
Trampolim



**Golfe**

**Halterofilismo**

**Handebol**

**Hipismo**

**Hóquei sobre a grama**

**Judô**

**Lutas:**

Livre

Greco-romana

**Aquáticos:**

Natação Artística

Natação

Saltos ornamentais

Pentatlo moderno

Polo aquático

Remo

**Rugby sevens**

**Skate:**

Street

Park

**Surfe**

**Taekwondo**

**Tênis**

**Tênis de mesa**

**Tiro**

**Tiro com arco**

**Triatlo**

**Vela**

**Vôlei**

**Vôlei quadra**

**Vôlei de praia**

**ATIVIDADE 1:** ESCOLHA 2 ESPORTES QUE VOCÊ **NÃO CONHEÇA** E PESQUISE NO GOOGLE AS CARACTERÍSTICAS DELES. DESCREVA-OS NO CADERNO.

## **BRINCANDO E TREINANDO COM SEU NOME**

- |                                    |                                     |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| ❖ <b>A 10 POLICHINELOS</b>         | ❖ <b>N 10 CHUTES DO KARATÊ</b>      |
| ❖ <b>B 10 ABDOMINAIS</b>           | ❖ <b>O 10 SOCOS DO BOXE</b>         |
| ❖ <b>C 10 PULINHOS NO LUGAR</b>    | ❖ <b>P 10S NADANDO COSTAS</b>       |
| ❖ <b>D 05 REBOLADINHAS</b>         | ❖ <b>Q 10 FLEXÕES</b>               |
| ❖ <b>E 10 SAPINHOS</b>             | ❖ <b>R CORRIDA DE COSTAS</b>        |
| ❖ <b>F PULANDO AMARELINHA</b>      | ❖ <b>S 10 SAPINHOS</b>              |
| ❖ <b>G 05 POLICHINELOS</b>         | ❖ <b>T 05 REBOLADINHAS</b>          |
| ❖ <b>H 10 AGACHAMENTOS</b>         | ❖ <b>U 10 JOELHADAS</b>             |
| ❖ <b>I 05 FLEXÕES</b>              | ❖ <b>V 10 ABDOMINAIS EM TESOURA</b> |
| ❖ <b>J 10 PULINHOS EM UM PÉ SÓ</b> | ❖ <b>W 05 SALTOS GIRANDO</b>        |
| ❖ <b>K 10 AGACHAMENTOS</b>         | ❖ <b>X 10S CORRENDO NO LUGAR</b>    |
| ❖ <b>L 10S CORRENDO NO LUGAR</b>   | ❖ <b>Y 10 PULINHOS</b>              |
| ❖ <b>M 10 PALMINHAS</b>            | ❖ <b>Z CORRIDA EM ZIGUE ZAGUE</b>   |

**ATIVIDADE 2:** VOCÊS DEVERÃO REALIZAR OS EXERCÍCIOS CONFORME AS LETRAS DO SEU NOME. EXEMPLO:

**A = 10 POLICHINELOS**  
**D = 5 REBOLADINHAS**  
**R = CORRIDA DE COSTAS**  
**I = 5 FLEXÕES**  
**A = 10 POLICHINELOS**  
**N = 10 CHUTES DO KARATÊ**  
**A = 10 POLICHINELOS**

SE VOCÊS TIVEREM ALGUMA DÚVIDA SOBRE ALGUM EXERCÍCIO, PODERÃO PERGUNTAR NO DIA DA AULA ONLINE OU BASTA PESQUISAR NO GOOGLE.

LEIAM ATENTAMENTE, REALIZEM AS DUAS (2) ATIVIDADES, TIREM FOTO E FILMEM, ENVIEM NO GRUPO DE ESPECIALISTAS. DURANTE AS AULAS REMOTAS RESPONDEREI ÀS DÚVIDAS.

