

UME EMÍLIA MARIA REIS

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO: 4º ANO

PROFESSORA: RITA - ritaconteleite19@gmail.com

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE E ORIENTAÇÃO
02 A 06 DE AGOSTO	<p style="text-align: center;">GINÁSTICA GERAL</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 15 POLICHINELOS➤ FLEXÃO DE BRAÇOS (10)<ul style="list-style-type: none">● 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<ul style="list-style-type: none">● COM AS COSTAS APOIADAS NA PAREDE, AGACHE 90º GRAUS POR 30 SEGUNDOS.● REPETIR 3 VEZES A SEQUÊNCIA➤ SALTITAMENTOS COM OS PÉS UNIDOS, 15 SEGUNDOS.➤ ELEVAÇÃO LATERAL DE BRAÇOS.<ul style="list-style-type: none">● 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<ul style="list-style-type: none">● 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. <p>REPETIR 3 VEZES A SEQUÊNCIA.</p>

DATA	ORIENTAÇÃO		
<p>09 A 13 DE AGOSTO</p>	<p style="text-align: center;">BANCO DE PALAVRAS</p> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;">  <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <p>JAPÃO TÊNIS TOCHA GRÉCIA CICLISMO</p> </td> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <p>ATLETISMO VOLEIBOL OURO PRATA BRONZE</p> </td> </tr> </table> </div> <p style="text-align: center;">PREENCHA AS LACUNAS UTILIZANDO O BANCO DE PALAVRAS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 _____. 	<p>JAPÃO TÊNIS TOCHA GRÉCIA CICLISMO</p>	<p>ATLETISMO VOLEIBOL OURO PRATA BRONZE</p>
<p>JAPÃO TÊNIS TOCHA GRÉCIA CICLISMO</p>	<p>ATLETISMO VOLEIBOL OURO PRATA BRONZE</p>		