

**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 E ORIENTAÇÃO</b>
<b>02 A 06 DE AGOSTO</b>	<p style="text-align: center;"><b>GINÁSTICA GERAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 15 POLICHINELOS</li><li>➤ FLEXÃO DE BRAÇOS (10)<ul style="list-style-type: none"><li>● DEITE-SE NO CHÃO, DE BARRIGA PARA BAIXO, DEDOS PARA FRENTE</li><li>● APOIE AS MÃOS NO SOLO, ABAIXO DOS OMBROS E AFASTADAS EM UMA LARGURA UM POUCO MAIOR DO QUE OS OMBROS</li><li>● ESTENDA OS COTOVELO, SUBINDO O CORPO TODO DE UMA VEZ;</li><li>● MANTENHA AS COSTAS RETAS E ALINHADAS COM O TRONCO. AGACHAR 15 VEZES. REPETIR 3 VEZES A SEQUÊNCIA</li></ul></li><li>➤ 15 POLICHINELOS</li><li>➤ AGACHAMENTO<ul style="list-style-type: none"><li>● COM AS COSTAS APOIADAS NA PAREDE, AGACHE 90º GRAUS POR 30 SEGUNDOS.</li><li>● REPETIR 3 VEZES A SEQUÊNCIA</li></ul></li><li>➤ SALTITAMENTOS COM OS PÉS UNIDOS, 15 SEGUNDOS.</li><li>➤ ELEVAÇÃO LATERAL DE BRAÇOS.<ul style="list-style-type: none"><li>● BRAÇOS AO LONGO DO CORPO ELEVAR OS BRAÇOS À LATERAL ATÉ A ALTURA DOS OMBROS, VOLTAR À POSIÇÃO INICIAL, REPETIR 10 VEZES.</li><li>● REPETIR 3 VEZES A SEQUÊNCIA.</li></ul></li><li>➤ SALTITAMENTO COM PÉS UNIDOS, 15 SEGUNDOS.</li><li>➤ AGACHAMENTO SUMÔ<ul style="list-style-type: none"><li>● 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.</li></ul></li></ul> <p>REPETIR 3 VEZES A SEQUÊNCIA.</p>

DATA	ORIENTAÇÃO			
<p>09 A 13 DE AGOSTO</p>	<p style="text-align: center;"><b>BANCO DE PALAVRAS</b></p> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: left; vertical-align: top;"> <p>JAPÃO TÊNIS TOCHA GRÉCIA CICLISMO</p> </td> <td style="width: 33%; text-align: center; vertical-align: middle;">  </td> <td style="width: 33%; text-align: right; vertical-align: top;"> <p>ATLETISMO VOLEIBOL OURO PRATA BRONZE</p> </td> </tr> </table> </div> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;"><b>PREENCHA AS LACUNAS UTILIZANDO O BANCO DE PALAVRAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1- A PRIMEIRA OLIMPÍADA ACONTECEU NA _____.</li> <li>➤ 2- O PRIMEIRO COLOCADO RECEBE A MEDALHA DE _____.</li> <li>➤ 3- A _____ FICA ACESA DURANTE TODA A DISPUTA DAS OLIMPÍADAS.</li> <li>➤ 4- O TERCEIRO COLOCADO RECEBE MEDALHA DE _____.</li> <li>➤ 5- A OLIMPÍADA DE 2021 ACONTECERÁ NO _____.</li> <li>➤ 6- O ESPORTE EM QUE OS ATLETAS UTILIZAM UMA BICICLETA É O _____.</li> <li>➤ 7- O SEGUNDO COLOCADO RECEBE A MEDALHA DE _____.</li> <li>➤ 8- O ESPORTE EM QUE OS ATLETAS UTILIZAM UMA RAQUETE É O _____.</li> <li>➤ 9- A DISPUTA DA MARATONA FAZ PARTE DO _____.</li> <li>➤ 10- O ESPORTE EM QUE UMA REDE DIVIDE AS EQUIPES É O _____.</li> </ul>	<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>		