

**UME EMÍLIA MARIA REIS**  
**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**ANO: 1º ANO**  
**PROFESSOR: LUÍS PEREZ STÁBILE**

**ROTEIRO DE ESTUDO**

<b>DATA</b>	<b>ATIVIDADE</b>	<b>ORIENTAÇÃO</b>
<b>25 A 29 DE OUTUBRO</b>	<p><b>ATIVIDADES DE COORDENAÇÃO E RITMO</b></p>  	<p>1-ALUNOS CORRENDO NO MESMO LUGAR ACOMPANHANDO RITMO PRODUZIDO PELAS PALMAS DO PROFESSOR. RITMO LENTO, MODERADO E RÁPIDO. REPETIR 3 VEZES.</p> <p>2-POLICHINELO CONTANDO EM ORDEM CRESCENTE DE 1 ATÉ 20. DEPOIS EM ORDEM DECRESCENTE, DE 20 ATÉ 1. REPETIR 2 VEZES</p>

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
<p data-bbox="136 316 315 432">01 A 05 DE NOVEMBRO</p>	<p data-bbox="510 188 943 220" style="text-align: center;"><b>COORDENAÇÃO E RITMO</b></p>  	<p data-bbox="1126 213 2101 373">1-EM PÉ, EXERCÍCIO EM DESLOCAMENTO LATERAL PARA AMBOS OS LADOS, COM SEPARAÇÃO E JUNÇÃO DE PERNAS E BRAÇOS, ACOMPANHANDO O PROFESSOR EM QUATRO TEMPOS CADA.</p> <p data-bbox="1126 427 2101 501">REPETIR 5 VEZES CADA LADO (DIREITO E ESQUERDO)</p> <p data-bbox="1126 683 2101 804">2-EM PÉ, EXERCÍCIO COM DESLOCAMENTO LATERAL PARA AMBOS OS LADOS, COM FLEXÃO DE TRONCO, ACOMPANHANDO O PROFESSOR.</p> <p data-bbox="1126 852 2101 932">REPETIR 5 VEZES CADA LADO E CADA REPETIÇÃO TEM 4 TEMPOS.</p>

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
<p>08 A 12 DE NOVEMBRO</p>	<p><b>ATIVIDADE DE VELOCIDADE AGILIDADE E FORÇA</b></p>  <p><b>BRINCADEIRAS POPULARES</b></p> 	<p>1-CIRCUITO ELABORADO PELO PROFESSOR COM CORRIDA DE VELOCIDADE EM ZIG-ZAG, DESLIZAMENTO DE BRUÇO SOBRE BANCO SUECO, SALTANDO COM OS PÉS JUNTOS DENTRO DE BAMBOLÊS E COM ROLAMENTO DE FRENTE NO COLCHONETE.</p> <p>2-VIVO OU MORTO COM ASSOCIAÇÃO, CORRE CUTIA, O REI MANDOU!</p> 