



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



**UME EMÍLIA MARIA REIS**

**ANO: 1º ANO**

**PROFESSORES: RITA CONTE LEITE**

**PERÍODO DE 22/06 A 03/07**

**COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física**

**ROTEIRO DE ESTUDO**

**1º ano**

<b>DATA</b>	<b>ATIVIDADE</b>	<b>ORIENTAÇÃO</b>
22 a 26 de junho	BOLA DE MEIA	Confeccionar uma bola de meia.  Exercícios com a bola de meia:  Arremessos para o alto com as duas mãos, com uma só, alternando as mãos, com deslocamentos para frente para trás, de costas (2 vezes cada exercício)  Arremesso ao cesto ( balde ou bacia) Mantenha distância e realize 4 arremessos.

**1º ano**

<b>DATA</b>	<b>ATIVIDADE</b>	<b>ORIENTAÇÃO</b>
29 de junho a 3 de julho	BOLA AO CESTO	<p>Material: 1 cadeira, 1 balde ou bacia, uma bexiga, um pedaço de barbante que irá prender a bola na cadeira.</p> <p>Você irá fazer com que a bola fique dentro do balde ou bacia utilizando os pés, joelhos ou cabeça, utilizando apenas 3 toques. Em seguida o próximo jogador tem que fazer a mesma sequência. Quem conseguir marca o ponto, recomeçando o jogo com quem fez o ponto.</p> <p>Podem ser feitas partidas de 5 a 8 minutos.</p>
	VOLEI ADAPTADO	<p>Material: 2 cadeiras, um cabo de vassoura ou barbante e uma bexiga.</p> <p>Você irá colocar o cabo de vassoura ou barbante entre as duas cadeiras simulando a rede.</p> <p>Poderão participar 2 ou mais jogadores. Sentados, cada jogador deverá passar a bola com uma mão mantendo a bola no alto com apenas um toque sem deixar cair, podendo defender com a perna e mais um toque.</p> <p>Tire uma foto de sua atividade e envie para o email: <a href="mailto:ritaconteteleite19@gmail.com">ritaconteteleite19@gmail.com</a></p> <p>Não esqueça de incluir nome completo, ano e sala na mesma postagem para a correta avaliação das atividades.</p>