



### ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: UME Prof.<sup>a</sup> Maria Carmelita Proost Villaça

ANO: 1<sup>o</sup> a 5<sup>o</sup> anos      COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR(ES): ERIC RIZZO

PERÍODO DE 22/6/2020 a 03/07/2020

| Data | Atividade                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22   | futebol de tampinha cruzado | Material: 5 tampinhas plásticas<br><br>Modo de jogar: colocar duas tampinhas como gol. A uma certa distância colocar 3 tampinhas uma do lado da outra. Comece tocando a tampinha do meio pra frente. Depois toque outras tampinhas de modo que passe pelo meio das outras duas. Repita sempre tocando a tampinha pelo meio das outras e tentar fazer o gol |



Prefeitura de Santos  
Secretaria de Educação



|    |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 26 | Arremesso no balde    | <p>Material: uma bolinha de papel ou outra bolinha pequena e um balde</p> <p>Modo de jogar: dar 4 passos de distância e tocar a bolinha no ombro, no joelho e no pé e fazer um arremesso balançando a mão do lado da cintura ( arremesso por baixo) e tentar acertar no balde.</p> <p>Depois que acertar tentar arremessar com a outra mão</p> |
| 26 | Arremesso à distância | <p>Material: Bolinha de papel ou uma Bolinha pequena e um balde</p>                                                                                                                                                                                                                                                                            |



**Prefeitura de Santos**  
**Secretaria de Educação**



|  |  |                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>Modo de fazer: ficar a um passo da cesta ( balde) e arremessar a bolinha por cima da cabeça ( arremesso por cima). Se acertar, dar um passo pra trás. Repetir o arremesso e dar um passo pra trás vez cada vez que acertar.</p> |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|