



### ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

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

ANO: 1º a 5ºanos

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR(ES): Eric Rizzo

PERÍODO DE 08/06/2020 a 22/06/2020

Data	Atividade	
10	Salto com corda	Material: corda ou Barbante  Como fazer: segurar as pontas da corda com as mãos, cada ponta com uma mão de forma que forme um arco, sem encostar no chão, mas deixando a parte do meio perto do chão. Segurando a corda na frente do corpo e dar um pequeno salto para frente ultrapassando a corda.



Prefeitura de Santos  
Secretaria de Educação



		<p>Objetivo: saltar sem encostar na corda. Se conseguir, fazer a mesma coisa para trás. O próximo passo é saltar fazendo um balanço com a corda.</p>
17	Andando na linha	<p>Material: barbante ou corda</p> <p>Como fazer: colocar o barbante ou o corda no chão em linha reta e dar passos bem curtos, colocando os pés bem próximos, pisando sempre na linha. Se errar, comece novamente. Se conseguir vá até a ponta e volte.</p> <p>Depois coloque a linha no chão fazendo muitas curvas e repita o procedimento.</p>



Prefeitura de Santos  
Secretaria de Educação



	<p>Assoprando a bolinha</p>	<p>Material: Bolinha de papel ou uma bolinha pequena e duas garrafas pet.</p> <p>Modo de fazer: colocar as garrafas imitando um gol. A uma certa distância colocar a Bolinha no chão e assoprar a bolinha até conseguir fazer um gol</p>
--	-----------------------------	--