



**ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES**

**UME: UME PROF.A MARIA CARMELITA PROOST VILLAÇA**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PROFESSOR: Eric Rizzo**

**PERÍODO DE 6/7/2020 a 17/7/2020**

DATA	ATIVIDADE	
6/7 A 10/7	BOLICHE COM OS PÉS	MATERIAL: 3 OU MAIS GARRAFAS PET E UMA BOLA  PROCEDIMENTO: COLOCAR AS GARRAFAS PET NO CHÃO FICANDO A UMA CERTA DISTÂNCIA. COLOCAR A BOLA NO CHÃO E REALIZAR O CHUTE NA DIREÇÃO DAS GARRAFAS PARA DERRUBAR O MAIOR NÚMERO DELAS



Prefeitura de Santos  
Secretaria de Educação



13/7 A 17/7	SALTO COM CORDA	<p>MATERIAL: 1 CORDA OU LINHA.</p> <p>PROCEDIMENTO: SEGURAR A CORDA COM AS MÃOS SEPARADAS DE FORMA QUE A CORDA FORME UM ARCO ATÉ O CHÃO.</p> <p>PRIMEIRA PARTE: SALTANDO PARA FRENTE POR CIMA DA CORDA,</p> <p>SEGUNDA PARTE: SALTAR PARA FRENTE E SALTANDO PARA TRÁS, IGUALMENTE POR CIMA DA CORDA,</p> <p>TERCEIRA PARTE: PASSAR A CORDA POR CIMA DA CABEÇA E REALIZAR O SALTO</p>
-------------------	-----------------	--