



### ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: UME Carmelita

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: Eric Rizzo

PERÍODO DE 3/8/2020 a 14/8/2020

Data	Atividade	
03 a 07/08	Imitando as lendas do nosso folclore	Procedimento:  1- Imitar o saci Pererê:  Ficar de pé e segurar um dos pés ao lado do corpo, ficando com apenas um pé no chão. Dar pequenos saltos procurando se equilibrar. Depois realizar o movimento com a outra perna.



Prefeitura de Santos  
Secretaria de Educação



		<p>2- imitar a mula sem cabeça:</p> <p>Com os pés e mãos no chão ( quatro apoios) dar um pequeno salto com os pés sem tirar as mãos do chão e bater um pé no outro ( coice)</p> <p>3- imitar o boto cor de rosa:</p> <p>Deitar com a barriga voltada para o chão, com as pernas Unidas, elevar a cabeça e as pernas sem utilizar os braços e realizar um balanço para frente e para trás.</p>
10/8 a 14/8	Bola ao alto	Material: três (3)bolinhas de papel ou bolas pequenas.



Prefeitura de Santos  
Secretaria de Educação



		<p>1- jogar uma bola pra cima e com a palma da mão estendida dar um tapa na bola, jogando a bola pra cima de novo.</p> <p>Objetivo: dar o máximo de tapas na bola (contando) sem a deixar cair no chão.</p> <p>2- jogar a bola para o alto e bater palma uma vez, e segurar a bolinha. Depois realizar o movimento e bater palma duas vezes.</p> <p>Objetivo: jogar a bola para o alto e tentar bater palma o maior número de vezes ( sempre contando).</p> <p>3- resgatar a bolinha: colocar três bolinhas no chão. Jogar uma para o alto</p>
--	--	--



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



		<p>e antes dela cair, pegar uma bolinha do chão e pegar a bola que está caindo (pode utilizar as duas mãos). Colocar as bolinhas no chão novamente e repetir o movimento, porém tentando pegar as duas bolinhas do chão e a bolinha que jogou para o alto.</p>
--	--	--