

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: UME Prof.^a Maria Carmelita Proost Villaça

ANO: 2020 COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR(ES): Eric Rizzo

PERÍODO DE __31__/__8__/2020 a __11__/__9__/2020

Data	Atividade
31/8 a 4/9	Exercício de vela 1- sentar de frente a uma parede 2- colocar os pés na parede e escalar até tirar a cintura do chão 3- colocar as mãos na cintura e os pés da parede 4- tentar equilibrar o corpo tirando primeiro um pé, depois o outro.



Prefeitura de Santos
Secretaria de Educação



	Golfe com a vassoura Materiais necessários: um balde, uma vassoura e uma bola. 1-colocar o balde deitado a uma distância de um metro 2- com a vassoura, bater na bola de modo que entre no balde 3- se acertar, repita o movimento aumentando a distância um passo para trás
7/9 a 11/9	Corrida em Zig Zag Material necessário : 4 garrafas pet ou mais 1- colocar as garrafa em sequência



Prefeitura de Santos
Secretaria de Educação



	2-correr em zig zag ida e volta 3-com as mãos na cintura fazer deslocamentos laterais ida e volta
	Futebol de vassoura Material necessário: uma vassoura, uma bola e garrafas pet 1- colocar as garrafas em sequência 2- com a vassoura deslocar a bola em zig zag na ida e na volta.



Prefeitura de Santos
Secretaria de Educação



Av. Prof. Aristóteles Menezes, 11 - Ponta da Praia, Santos - SP, 11035-030
carmelita-seduc@santos.sp.gov.br tel: 3236-9997