



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: UME Prof.^a Maria Carmelita Proost Villaça

ANO: 2020 **COMPONENTE CURRICULAR:** Educação Física

PROFESSOR(ES): Eric Rizzo

PERÍODO DE __14__ / __9__ / 2020 a __25__ / __9__ / 2020

Data	Atividade
14 a 18/9	<p data-bbox="555 922 929 959">Bocha por pontos</p> <p data-bbox="376 999 1697 1035">Material necessário : 5 folhas de papel e uma bola pequena</p> <p data-bbox="376 1075 674 1112">Procedimento:</p> <ol data-bbox="376 1152 2078 1385" style="list-style-type: none"><li data-bbox="376 1152 1041 1189">1- numerar as folhas de 1 a 5<li data-bbox="376 1228 1944 1265">2- colocar as folhas no chão aleatoriamente e dar 5 passos para trás.<li data-bbox="376 1305 2078 1385">3- arremessar a bola de forma que pare em cima de algum papel, previamente escolhido.



Prefeitura de Santos
Secretaria de Educação



	<p>4- fazer 3 arremessos</p> <p>5- os pontos serão computados apenas se a bola parar em cima de um papel</p> <p>6- fazer a soma dos pontos adquiridos e tentar superar a cada rodada.</p>
	<p>Cestobol</p> <p>Material necessário : 2 copos e uma bola pequena</p> <p>Procedimento:</p> <p>1- com uma mão segurar o copo e com a outra jogar a bola para cima.</p> <p>2- tentar tentar pegar a bolinha utilizando o copo.</p> <p>Variação :</p>



Prefeitura de Santos
Secretaria de Educação



	<p>1- com um copo em cada mão e a bola dentro de um deles, arremessar a bolinha pra cima e pegar com a mão oposta.</p> <p>2- repetir o arremesso de um copo ao outro sucessivamente.</p>
21 a 25/9	<p>Todos a trotar</p> <p>Procedimento:</p> <p>1- sentar no chão com os pés e as mãos no solo, com os braços voltados à lateral do corpo.</p> <p>2- cantar a música : " SE NO FRIO QUIERES ESQUENTAR, PONHA OS CAVALOS TODOS A TROTAR".</p> <p>3- após o refrão , acrescentar a voz de comando " 1 pata!" e bater um pé no chão.E repetir o refrão.</p>



Prefeitura de Santos
Secretaria de Educação



	<p>4- após o refrão, acrescentar a voz de comando "2 patas!" e bater os dois pés no chão. E repetir o refrão.</p> <p>5- após o refrão, acrescentar a voz de comando "3 patas!" e acrescentar a batida de um pé no chão.</p> <p>6-... Acrescentar o outro pé</p> <p>7-... Bater as com as nádegas no chão.</p> <p>8-... Balançar a cabeça. E finalizar a canção batendo palmas.</p>
	Pega- tampa



Prefeitura de Santos
Secretaria de Educação



Material necessário: uma tampa plástica ou semelhante do tamanho aproximado de uma mão.

Procedimento:

1- colocar a tampa na borda de uma mesa.

2- bater com as costas da mão na tampa , de baixo para cima de modo que a tampa fique suspensa temporariamente no ar.

3- tentar pegar a tampa antes dela cair, utilizando as duas mãos.

4- realizar o mesmo movimento mas tentar pegar a tampa com a mesma mão que bater.