



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME EMÍLIA MARIA REIS

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ANO: 1º ANO

PROFESSORA: Rita

PERÍODO DE 14 a 25 de setembro

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
14 a 18 de Setembro	Exercícios de coordenação motora	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Material: Uma bola de meia ➤ Passar a bola de uma mão para a outra, de modo a segurá-la com uma mão só. ➤ Jogar a bola para o alto e pegar sem deixar cair. ➤ Jogar a bola para cima e bater uma palma. ➤ Jogar a bola para cima, bater duas palmas e pegar sem deixar cair. ➤ Material: Fita crepe ➤ Colocar uma fita no chão desenhando uma linha reta. (a distância vai depender do espaço que você tem) ➤ Andar em cima da linha, um pé depois o outro e voltar de costas em cima da linha. ➤ Andar em cima da linha jogando a bola para cima e pegando, voltar de costas. ➤ Correr em cima da linha e voltar de costas. ➤ Andar em cima da linha elevando os braços à lateral, pegando o ar e soltando.

21 a 25
de
setembro

GOLF ADAPTADO



- Material:
 - Cabo de vassoura
 - Um pedaço de papelão pequeno
 - Uma caixa de papelão
 - Uma tampinha
-
- Você irá colocar um pedaço de papelão na ponta do cabo de vassoura. Separar um pequeno retângulo para fazer o seu taco.
 - Na caixa de papelão você irá fazer dois cortes onde irá passar a bolinha.
-
- Poderá ser jogado em dupla. Só poderá dar uma tacada de cada vez. Quem colocar mais vezes a tampinha dentro do buraco, ganha!