



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: UME Prof.^a Maria Carmelita Proost Villaça

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

PROFESSOR: Eric Rizzo

PERÍODO DE __16__/_11__/_2020 a __27__/_11__/_2020

Data	Atividade
16 a 20/11	Atividade " Salto em Cruz" Material necessário:uma minha ou fita adesiva. Procedimento: marcar dois traços no chão em forma de Cruz. Ficar posicionado bem no centro para realizar a tarefa: 1-saltar para frente e voltar ao lugar;



Prefeitura de Santos
Secretaria de Educação



	<p>2- saltar para o lado direito e voltar;</p> <p>3- saltar para trás a voltar;</p> <p>4-saltar para o lado esquerdo e voltar.</p> <p>Cada salto é seguido de um salto de retorno, voltando sempre para o meio da Cruz.</p> <p>Realizar o circuito completo sem errar, ou voltará ao começo.</p> <p>Realizar cinco circuitos completos</p>
	<p>"Teste de impulsão"</p> <p>Mareial necessário: giz ou fita colante para marcação.</p> <p>Av. Prof. Aristóteles Menezes, 11 - Ponta da Praia, Santos - SP, 11035-030</p> <p>carmelita-seduc@santos.sp.gov.br tel: 3236-9997</p>



Prefeitura de Santos
Secretaria de Educação



	<p>Procedimento: de pé ao lado de uma parede ou porta com superfície possível de fazer uma marcação, estender o braço a fazer uma marca.</p> <p>1- realizar um salto e fazer outra marca.</p> <p>2- realizar cinco saltos para tentar superar a marca.</p>
23 a 27/11	<p>"Salto com Exercício"</p> <p>Material necessário: giz ou fita colante para marcação.</p> <p>Procedimento: de pé ao lado de uma parede ou porta com superfície possível de fazer uma marcação, estender o braço a fazer uma marca.</p> <p>1- realizar um salto e fazer outra marca.</p> <p>2- realizar um rolamento para trás e retornar a posição;</p> <p>3- realizar o salto e tentar superar a marca.</p> <p>4- repetir o exercício cinco vezes.</p>



Prefeitura de Santos
Secretaria de Educação



--	--