

**ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES****UME: UME Prof.^a Maria Carmelita Proost Villaça****ANO: 2020 COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física****PROFESSOR: Eric Rizzo****PERÍODO DE __30__/_11__/_2020 a __11__/_12__/_2020**

Data	Atividade
30/11 a 5/12	<p data-bbox="383 799 949 831">" Exercício da bexiga"</p> <p data-bbox="383 874 1361 906">Material necessário: uma bexiga de borracha</p> <p data-bbox="383 949 2018 1029">Procedimento: o aluno deverá encher a bexiga de três maneiras diferentes em forma de desafio. Pela ordem:</p> <ol data-bbox="383 1072 1966 1337" style="list-style-type: none"><li data-bbox="383 1072 1559 1104">1- encher a bexiga com o mínimo de sopros possíveis;<li data-bbox="383 1149 1330 1181">2- encher a bexiga o mais rápido possível;<li data-bbox="383 1225 1966 1257">3- soprando uma só vez tentar encher a bexiga de ar o máximo possível;<li data-bbox="383 1302 1559 1334">4- encher a bexiga até a mesma estourar (opcional).



	<p>" Peteca com bexigas"</p> <p>Material necessário: uma bexiga de borracha cheia de ar.</p> <p>Procedimento: igualmente ao tradicional jogo de peteca, oriundo de cultura indígena brasileira, o aluno deverá dar tapas com a palma da mão aberta sem deixar a Bexiga cair.</p> <p>O desafio é contar o máximo de toques que conseguir contar.</p>
7/12 a 11/12	<p>" O craque do futebol"</p> <p>Material necessário: uma bexiga de borracha.</p> <p>Procedimento: o aluno deverá tocar a bola apenas em apenas algumas partes do corpo, como no futebol, valendo toques:</p> <ol style="list-style-type: none">1- no pé;2- no joelho;3- na cabeça;4- no calcanhar;5- no ombro. <p>O desafio desta atividade é manter a bexiga no ar o maior tempo possível</p>



Jogo do " não pode"

Material necessário: uma bexiga de borracha;

Procedimento:

1- o aluno deverá Manter a bexiga no ar ;

2-tocar a bexiga com alguma parte do corpo com exceção das mãos;

-das mãos

- dos pés;

-da cabeça.