



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: UME Prof.^a Maria Carmelita Proost Villaça

ANO: 2021 **COMPONENTE CURRICULAR:** educação física

PROFESSOR(ES): Eric Rizzo

PERÍODO DE 8 / 2 / 2021 a 17 / 2 / 2021

| Data | "Atividade I" |
|----------------|--|
| De 8 a 12/2 | Iniciação desportiva de voleibol Material necessário: bexigas de ar Procedimento: 1-Com uma bexiga, realizar toques com as mãos unidas acima da cabeça, formando um triângulo com os dedos polegares e indicador; 2-Com as mão unidas a frente e os braços estendidos, tocar a bexiga com os braços; |



Prefeitura de Santos
Secretaria de Educação



| | |
|--------------|--|
| | <p style="text-align: right;">Atividade II</p> <p>Iniciação desportiva de voleibol parte 2</p> <p>Material necessário: bexigas de ar</p> <p>Procedimento:</p> <ul style="list-style-type: none">1-Com a mão fechada executar o saque por baixo, batendo na bexiga de baixo para cima;2-Com a mão aberta execute o saque batendo nas bexigas de cima para baixo. |
| De 15 a 17/2 | <p style="text-align: right;">Atividade III</p> <p>Iniciação desportiva de voleibol parte 3</p> <p>Material necessário: uma bola comum</p> <p>Procedimento:</p> |



Prefeitura de Santos
Secretaria de Educação



- 1-de pé realizar o toque por cima, bem curto;
- 2-Sentado, realizar o toque por cima bem curto;
- 3-De pé realizar o toque e ficar sentado, sem parar de tocar a bola.

Atividade IV

Iniciação desportiva de voleibol parte 4

Material necessário: uma bola comum

Procedimento:

- 1-Deitado, realizar toques por cima;
- 2-Sentado em frente à uma parede, realizar toques por cima rebatendo para si mesmo, batendo a bola na parede e tocando de volta, em sequência.