

UME EMÍLIA MARIA REIS
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
ANO: 1º ANO
PROFESSOR: LUIS PERES STÁBILE
PERÍODO: 01 A 12 DE MARÇO

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
1 A 5 DE MARÇO	COORDENAÇÃO E RITMO	<p>1 - EXECUTAR POLICHINELO UTILIZANDO AS LETRAS DO ALFABETO, ACOMPANHANDO O PROFESSOR. REPETIR 3 VEZES.</p> <p>2 - CAMINHAR ELEVANDO OS JOELHOS NA ALTURA DA CINTURA, TOCANDO ALTERNADAMENTE COM AS MÃOS MENCIONANDO AS LETRAS DO ALFABETO COMO RITMO.</p>
8 A 12 DE MARÇO	COORDENAÇÃO E RITMO	<p>1 - ESTENDER E FLEXIONAR OS BRAÇOS À FRENTE DO CORPO E ACIMA DA CABEÇA MENCIONANDO NÚMEROS EM ORDEM CRESCENTE OU AS LETRAS DO ALFABETO COMO RITMO.</p> <p>2 - CAMINHAR ELEVANDO OS JOELHOS ALTERNADAMENTE E BATENDO PALMA EM BAIXO DELE COM TEMPO CONTADO.</p>