

UME EMÍLIA MARIA REIS
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
ANO: 1º ANO
PROFESSOR: LUIS PERES STABILE

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
15 A 19 DE MARÇO	ESPAÇO-TEMPORAL	<p>1-ALUNO EM PÉ, COM AS PERNAS AFASTADAS, JOGA A BOLA COM AS DUAS MÃOS PARA CIMA E RECEBE TAMBÉM COM AS DUAS MÃOS NA ALTURA DO PEITO E TRAZ ATÉ A CINTURA. CADA VEZ QUE RECEBE A BOLA CONTA UMA REPETIÇÃO. REPETIR 3 VEZES CONTANDO DE 1 A 10.</p> <p>2-ALUNO EM PÉ, JOGA BOLA COM AS DUAS MÃOS PARA CIMA, BATE PALMA UMA VEZ E PEGA BOLA NOVAMENTE. REPETIR 2 VEZES CONTANDO DE 1 A 10.</p>
22 A 26 DE Março	ESPAÇO-TEMPORAL E LATERALIDADE	<p>1-ALUNO EM PÉ, COM PERNAS AFASTADAS E JOGA A BOLA PARA CIMA COM AS DUAS MÃOS, BATE PALMA DUAS VEZES E PEGA A BOLA NOVAMENTE. REPETIR 3 VEZES CONTANDO DE 1 A 10.</p> <p>2-ALUNO EM PÉ, COM AS PERNAS AFASTADAS, JOGA A BOLA COM A MÃO DIREITA PARA CIMA E PEGA COM A MESMA MÃO E REPETIR TAMBÉM COM A MÃO ESQUERDA. JOGAR 3 VEZES COM CADA MÃO CONTADO DE 1 A 5.</p>