

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

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
29/03 A 02/04	COORDENAÇÃO E RITMO ESPAÇO-TEMPORAL	1-ALUNOS SENTADOS COM PERNAS CRUZADAS E COM UM COPO DESCARTÁVEL EM CADA MÃO, JUNTO COM O PROFESSOR CANTAM A MÚSICA ESCRAVOS DE JÓ, TROCANDO OS COPOS CRUZANDO EM SUA FRENTE. REPETIR 3 VEZES. 2-EM PÉ COM OS PERNAS LIGEIRAMENTE SEPARADAS, COM OS COPOS DESCARTÁVEIS NAS MÃOS E UMA BOLINHA DE PAPEL PEQUENA DENTRO DO COPO. JOGAR A BOLINHA DE UM COPO PARA OUTRO, SEM DEIXAR CAIR CONTANDO DE 1 A 10. REPETIR 3 VEZES.
05/04 A 09/04	ATIVIDADE EM LINHA E LATERALIDADE COORDENAÇÃO, FORÇA E LATERALIDADE	1-ALUNOS AO ANDAR PISAM COM OS PÉS SOBRE LINHA DESENHADA NO CHÃO DE MAIS OU MENOS 3 METROS DE COMPRIMENTO. AO FINAL DA LINHA RETORNAR DE COSTAS. REPETIR 3 VEZES. VARIAÇÃO: REPETIR COM CADA PÉ (DIREITO E ESQUERDO) 3 VEZES. 2- COM AMBOS OS PÉS JUNTOS, PULAR DE UM LADO PARA O OUTRO EM LINHA DESENHADA NO CHÃO. VAI DE FRENTE E VOLTA DE COSTAS. REPETIR 2 VEZES. VARIAÇÃO: REPETIR COM CADA PÉ (DIREITO E ESQUERDO) 2 VEZES.