



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: UME Prof.^a Maria Carmelita Proost Villaça

ANO: 2020 **COMPONENTE CURRICULAR:** Educação Física

PROFESSOR(ES): Eric Rizzo

PERÍODO DE __05__ / __04__ /2021 a __09__ / __04__ /2021

Data	Atividade
	<p data-bbox="562 922 927 959">Bocha por pontos</p> <p data-bbox="378 999 1700 1035">Material necessário : 5 folhas de papel e uma bola pequena</p> <p data-bbox="378 1075 674 1112">Procedimento:</p> <ol data-bbox="378 1152 1946 1262" style="list-style-type: none"><li data-bbox="378 1152 1039 1189">1- numerar as folhas de 1 a 5<li data-bbox="378 1225 1946 1262">2- colocar as folhas no chão aleatoriamente e dar 5 passos para trás.



Prefeitura de Santos
Secretaria de Educação



	<p>3- arremessar a bola de forma que pare em cima de algum papel, previamente escolhido.</p> <p>4- fazer 3 arremessos</p> <p>5- os pontos serão computados apenas se a bola parar em cima de um papel</p> <p>6- fazer a soma dos pontos adquiridos e tentar superar a cada rodada.</p>
	<p>Cestobol</p> <p>Material necessário : 2 copos e uma bola pequena</p> <p>Procedimento:</p> <p>1- com uma mão segurar o copo e com a outra jogar a bola para cima.</p>



Prefeitura de Santos
Secretaria de Educação



	<p>2- tentar tentar pegar a bolinha utilizando o copo.</p> <p>Variação :</p> <p>1- com um copo em cada mão e a bola dentro de um deles, arremessar a bolinha pra cima e pegar com a mão oposta.</p> <p>2- repetir o arremesso de um copo ao outro sucessivamente.</p>
	<p>Todos a trotar</p> <p>Procedimento:</p> <p>1- sentar no chão com os pés e as mãos no solo, com os braços voltados à lateral do corpo.</p> <p>2- cantar a música : " SE NO FRIO QUISERES ESQUENTAR, PONHA OS CAVALOS TODOS A TROTAR".</p>



Prefeitura de Santos
Secretaria de Educação



- | |
|--|
| <p>3- após o refrão , acrescentar a voz de comando " 1 pata!" e bater um pé no chão.E repetir o refrão.</p> <p>4- após o refrão, acrescentar a voz de comando "2 patas!" e bater os dois pés no chão. E repetir o refrão.</p> <p>5- após o refrão, acrescentar a voz de comando "3 patas!" e acrescentar a batida de um pé no chão.</p> <p>6-... Acrescentar o outro pé</p> <p>7-... Bater as com as nádegas no chão.</p> <p>8-... Balançar a cabeça. E finalizar a canção batendo palmas.</p> |
|--|