



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



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

ROTEIRO DE ESTUDO

| DATA | ATIVIDADE | ORIENTAÇÃO |
|---------------------------------|---|---|
| 12 A 16 DE ABRIL | COORDENAÇÃO E LATERALIDADE | <p>1-ALUNO AGACHADO DE FRENTE A LINHA DESENHADO NO CHÃO DE MAIS OU MENOS 3 METROS DE COMPRIMENTO. ALUNO COMEÇA A ROLAR A BOLA SOBRE A LINHA. VAI E VOLTA COM A MÃO DIREITA E DEPOIS, COM A ESQUERDA. REPETIR 3 VEZES O EXERCÍCIO COM CADA MÃO.</p> <p>2-ALUNO COMEÇA A BATER BOLA SOBRE A LINHA DESENHADA NO CHÃO ATÉ O FINAL. ALUNO COMEÇA COM A MÃO DIREITA, VAI E VOLTA E DEPOIS, COM A ESQUERDA. REPETIR 3 VEZES O EXERCÍCIO COM CADA MÃO.</p> <p>OBSERVAÇÃO: A BOLA DEVE SUBIR ATÉ A CINTURA QUANDO BATER NO CHÃO.</p> |

| DATA | ATIVIDADE | ORIENTAÇÃO |
|---------------------------------|---|--|
| 19 A 23 DE ABRIL | COORDENAÇÃO E LATERALIDADE | <p>1-ALUNO EM PÉ, DE FRENTE À LINHA DESENHADA NO CHÃO DE MAIS OU MENOS 3 METROS DE COMPRIMENTO. ALUNO COMEÇA A BATER BOLA ALTERNANDO AS MÃOS (BATER COM UMA MÃO DE CADA VEZ) EM CIMA DA LINHA. VAI E VOLTA. REPETIR O EXERCÍCIO 2 VEZES.</p> <p>2-ALUNO EM PÉ, DE FRENTE À LINHA DESENHADA NO CHÃO DE MAIS OU MENOS 3 METROS DE COMPRIMENTO. JOGA BOLA PARA O ALTO COM UMA MÃO, PEGA DE VOLTA COM AS DUAS E DEPOIS BATE BOLA EM CIMA DA LINHA COM A MÃO QUE JOGOU A BOLA PARA ALTO. REPETIR O EXERCÍCIO 2 VEZES COM CADA MÃO (DIREITA E ESQUERDA).VAI E VOLTA.</p> |