

UME BARÃO DE RIO BRANCO

Componente Curricular - Educação Física

ANO: 5ºA, B e C

PROFESSOR: Luis Perez Stabile

PERÍODO: 09/04/2021 a 22/04/2021

**ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADE**

**EDUCAÇÃO FÍSICA 5ºAnos**

Atividades	Orientações
<p>-Aluna circula os braços para trás 10 vezes e de - pois para frente também 10 vezes. Repetir só com o braço direito e depois com o esquerdo 10 vezes.</p> <p>1 Atividade- alunos Posicionados a mais ou menos 3 metros do alvo (bambolês ou desenho de um círculo na parede, afixado na parede com fita crepe). Com uma bola de papel ou borracha na mão, joga a bola no alvo. Primeiro joga com a mão direita e depois com a esquerda. Quando jogar, sempre com o pé oposto na frente. Jogar 10 vezes com cada mão. Obs: Ao jogar, o</p>	<p>Acompanhar o professor em todas as etapas da aula</p> <p>Atividade de coordenação visual- motora, força e lateralidade.</p>

braço e o antebraço forma um ângulo reto.

2- atividade: A mesma atividade, só que ao jogar, o aluno salta pra frente, joga a bola e cai no mesmo pé. O aluno repete o movimento com o braço direito 10 vezes e depois com o braço esquerdo também 10 vezes

Obs: Ao saltar, o aluno eleva o braço oposto para dar equilíbrio.