PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

UME BARÃO DE RIO BRANCO

Componente Curricular - Educação Física

ANO: 4°A, B e C

PROFESSOR: Luis Perez Stabile

PERÍODO:26/04/2021 a 30/04/2021

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADE

EDUCAÇÃO FÍSICA 5°Anos

Atividades	Orientações
VOLEIBOL - HISTÓRICO - FUNDAMENTO DO SAQUE POR BAIXO.	1- Aluno com uma bola de borracha na mão ou de papel envolvida com fita crepe, a 3 metros do alvo(bambolê afixado na parede ou círculo desenhado, de frente com mão esquerda com a bola, perna esquerda a frente, semi-flexionada ambos joelho, elevando braço direito sacando a bola, num movimento sincronizado (perna e braço), tentando acertar o alvo. Repetir várias vezes para memorizar o movimento. 2-Repetir o movimento distanciando-se pouco a pouco do alvo. Repetir várias vezes.