

UME BARÃO DE RIO BRANCO

Componente Curricular - Educação Física

ANO: 4ºA, B e C

PROFESSOR: Luis Perez Stábile

PERÍODO: 03/05/ 2021 a 14/05/ 2021

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADE

EDUCAÇÃO FÍSICA 4ºAnos

Atividades	Orientações
VOLEIBOL -Toque -Manchete	TOQUE - Aluno com uma bola de tamanho médio nas mãos, pernas ligeiramente afastadas, braços flexionados acima da cabeça com a bola encaixada nas mãos. Toca (joga) para cima e no retorno a bola encaixa novamente entre as mãos. Repetir o movimento prestando bem atenção para memorização. Variação: Repetir a atividade jogando (tocando) a bola em parede. MANCHETE - Aluno com as pernas ligeiramente afastadas, joga a bola para cima e com os dois braços esticados a frente com os antebraços virados para cima e com as mãos sobrepostas (uma em cima da outra), rebate a bola com os dois antebraços. Repetir o movimento com bola até memorizar bem. Variação: Repetir o movimento, jogando a bola em uma parede rebatendo continuamente.

--	--