



UME BARÃO DE RIO BRANCO

Componente Curricular - Educação Física

ANO: 5ºA, B e C

PROFESSOR: Luís Perez Stábile

PERÍODO: 19/05/ 2021 a 02/06/ 2021

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADE

EDUCAÇÃO FÍSICA 4ºAnos

Atividades	Orientações
<p>BASQUETE</p> <p>-Histórico</p> <p>-Posição de Base</p> <p>-Arremesso de Peito</p> <p>- Arremesso a Cesta</p>	<p>POSIÇÃO DE BASE - Aluno posicionado com pernas afastadas e semiflexionadas com seu pé dominante a frente, tronco ligeiramente inclinado a frente e com os braços semiflexionados.</p> <p>ARREMESSO DE PEITO - Aluno em sua posição de base, segura a bola com parte calosa da mão, arremessar a bola para frente, na altura dos músculos peitorais (sem abrir o cotovelo), em direção ao alvo. Repetir o exercício 10 vezes para memorizar bem o movimento.</p> <p>ARREMESSO A CESTA - Aluno posicionado a mais ou menos três metros do alvo (balde de plástico afixado na parede ou em um armário com fita crepe). Arremessar a bola partindo da posição de base para o alvo. Repetir o arremesso 10 vezes prestando bem atenção no movimento do professor.</p> <p>Variação: Mudar a posição do arremesso.</p>

--	--