

**UME EMÍLIA MARIA REIS**  
**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**ANO: 1º ANO**  
**PROFESSOR: LUÍS PEREZ STÁBILE**

**ROTEIRO DE ESTUDO**

<b>DATA</b>	<b>ATIVIDADE</b>	<b>ORIENTAÇÃO</b>
<b>14 A 18 DE JUNHO</b>	<b>ATIVIDADE DE COORDENAÇÃO E RITMO</b>	1- CAMINHAR, ELEVANDO OS JOELHOS NA ALTURA DA CINTURA, TOCANDO ALTERNADAMENTE COM AS MÃOS, MENCIONANDO AS LETRAS DO ALFABETO COM RITMO.  2-EXECUTAR POLICHINELO UTILIZANDO AS LETRAS DO ALFABETO, ACOMPANHANDO O PROFESSOR.
<b>21 A 25 DE JUNHO</b>	<b>ATIVIDADE DE COORDENAÇÃO E RITMO</b>	1-CAMINHAR, ELEVANDO OS JOELHOS, ALTERNADAMENTE, E BATENDO PALMA EMBAIXO COM TEMPO CONTADO.  2-ESTENDER E FLEXIONAR OS BRAÇOS À FRENTE DO CORPO E ACIMA DA CABEÇA MENCIONANDO NÚMEROS EM ORDEM CRESCENTE OU LETRAS DO ALFABETO COM RITMO.
<b>28 A 30 DE JUNHO</b>	<b>ATIVIDADE DE ESPAÇO-TEMPORAL</b>	1-ALUNO EM PÉ, COM OS PÉS AFASTADOS; JOGA A BOLA PARA CIMA COM AS DUAS MÃOS, BATE PALMA UMA VEZ E PEGA A BOLA NOVAMENTE. REPETIR 2 VEZES CONTANDO ATÉ 10.  2-ALUNO CAMINHANDO, JOGA A BOLA PARA CIMA, BATE PALMA UMA VEZ E PEGA A BOLA NOVAMENTE. REPETIR A MESMA ATIVIDADE BATENDO PALMA DUAS VEZES.