



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME BARÃO DE RIO BRANCO

Componente Curricular - Educação Física

ANO: 5ºA, B e C

PROFESSOR: Luís Perez Stábile

PERÍODO 22/07/ 2021 a 05/08/ 2021

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADE

EDUCAÇÃO FÍSICA 5ºAnos

Atividades	Orientações
HANDEBOL	
- HISTÓRICO	Histórico : Pesquisado pelo aluno
-EMPUNHADURA DO BOLA	Empunhadura: A bola é pressionada pelos dedos, encaixando na palma da mão.
-RECEPÇÃO DE BOLA	Recepção : Aluno recebe a bola com as duas mãos e pode ser acima da cabeça ,na altura do rosto ou altura do peito.
-LOCOMOÇÃO	Locomoção: Aluno anda ou corre, batendo a bola na frente do corpo e quando a bola é rebatida no chão,deve subir até altura da cintura.

-PASSE DE OMBRO

Passe de ombro: Sempre posicionado de frente para o companheiro e com o braço formando um ângulo reto com a cabeça.

-PASSE PICADO

Passe picado: A bola é jogada e antes do companheiro recebê-la, ela bate uma vez no chão.