

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

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
2 A 6 DE AGOSTO	COORDENAÇÃO E LATERALIDADE (BOLAS)	1- ALUNO CAMINHA BATENDO BOLA NA FRENTE DO CORPO EM LINHA RETA. REPETIR CINCO VEZES COM A MÃO DIREITA E DEPOIS CINCO VEZES COM A MÃO ESQUERDA. OBS.: A BOLA REBATIDA DO CHÃO DEVE SUBIR ATÉ ALTURA DA CINTURA. 2- ALUNO CAMINHA BATENDO BOLA NA FRENTE DO CORPO FAZENDO ZIGUE-ZAGUE. REPETIR CINCO VEZES COM A MÃO DIREITA E, DEPOIS, CINCO VEZES COM A MÃO ESQUERDA.

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
9 A 13 DE AGOSTO	COORDENAÇÃO ESPAÇO- TEMPORAL (CORDAS)	1-ALUNOS PERFILADOS UM ATRÁS DO OUTRO (COM DISTANCIAMENTO) PASSAM CORRENDO POR BAIXO DE CORDA BATIDA PELO PROFESSOR. REPETIR VÁRIAS VEZES. OBS.:ALUNOS DEVEM OBSERVAR O TEMPO QUE A CORDA LEVA PARA SUBIR E DESCER PARA PASSAR CORRENDO. 2-ALUNOS POSICIONADOS EM TORNO DO PROFESSOR PARA GIRAR A CORDA RASTEIRA E, OS ALUNOS SÃO OBRIGADOS A PULAR PARA QUE A CORDA NÃO ATINJA SUAS PERNAS. REPETIR VÁRIAS VEZES.