

UME EMÍLIA MARIA REIS
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
ANO: 2º ANO
PROFESSOR: LUÍS PEREZ STÁBILE

ROTEIRO DE ESTUDO

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
25 A 29 DE OUTUBRO	<p>ATIVIDADES DE COORDENAÇÃO E RITMO</p>  	<p>1-ALUNOS CORRENDO NO MESMO LUGAR ACOMPANHANDO RITMO PRODUZIDO PELAS PALMAS DO PROFESSOR. RITMO LENTO, MODERADO E RÁPIDO. REPETIR 3 VEZES.</p> <p>2-POLICHINELO CONTANDO EM ORDEM CRESCENTE DE 1 ATÉ 20. DEPOIS EM ORDEM DECRESCENTE, DE 20 ATÉ 1. REPETIR 2 VEZES</p>

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
<p data-bbox="136 316 315 432">01 A 05 DE NOVEMBRO</p>	<p data-bbox="510 188 943 220" style="text-align: center;">COORDENAÇÃO E RITMO</p>  	<p data-bbox="1126 217 2101 376">1-EM PÉ, EXERCÍCIO EM DESLOCAMENTO LATERAL PARA AMBOS OS LADOS, COM SEPARAÇÃO E JUNÇÃO DE PERNAS E BRAÇOS, ACOMPANHANDO O PROFESSOR EM QUATRO TEMPOS CADA.</p> <p data-bbox="1126 432 2101 504">REPETIR 5 VEZES CADA LADO (DIREITO E ESQUERDO)</p> <p data-bbox="1126 679 2101 799">2-EM PÉ, EXERCÍCIO COM DESLOCAMENTO LATERAL PARA AMBOS OS LADOS, COM FLEXÃO DE TRONCO, ACOMPANHANDO O PROFESSOR.</p> <p data-bbox="1126 855 2101 927">REPETIR 5 VEZES CADA LADO E CADA REPETIÇÃO TEM 4 TEMPOS.</p>

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÃO
<p data-bbox="136 188 315 304">08 A 12 DE NOVEMBRO</p>	<p data-bbox="465 188 987 264">ATIVIDADE DE VELOCIDADE AGILIDADE E FORÇA</p>  <p data-bbox="477 727 972 759">BRINCADEIRAS POPULARES</p> 	<p data-bbox="1223 233 2157 475">1-CIRCUITO ELABORADO PELO PROFESSOR COM CORRIDA DE VELOCIDADE EM ZIG-ZAG, DESLIZAMENTO DE BRUÇO SOBRE BANCO SUECO, SALTANDO COM OS PÉS JUNTOS DENTRO DE BAMBOLÊS E COM ROLAMENTO DE FRENTE NO COLCHONETE.</p> <p data-bbox="1223 743 2157 820">2-VIVO OU MORTO COM ASSOCIAÇÃO, CORRE CUTIA, O REI MANDOU!</p> 