



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: UME Prof.^a Maria Carmelita Proost Villaça

ANO: 2021 **COMPONENTE CURRICULAR:** educação física

PROFESSOR(ES): Eric Rizzo

PERÍODO DE _22/_2_/2021 a _5_/_3_/2021

Data	"Atividade I"
De 22 a 26/2	<p>Exercício respiratório</p> <p>Material necessário: 1 bexiga de ar.</p> <p>Procedimento:</p> <ol style="list-style-type: none">1-Com 3 sopros tentar encher a bexiga;2-Com 2 sopros longos tentar encher a bexiga o máximo possível;3-Com o maior esforço que puder fazer, tentar encher a bexiga assoprando apenas 1 vez. Assim verá a quantidade de ar que seu pulmão consegue armazenar dentro do seu corpo.



Prefeitura de Santos
Secretaria de Educação



Atividade II

Exercício de reflexo e velocidade

Material necessário: 1 bexiga de ar.

Procedimento:

- 1-Encher a bexiga e não dar o nó na mesma;
- 2-Soltar a bexiga para cima e acompanhar seu movimento;
- 3-Pegar a bexiga antes que ela caia no chão.

Terá que ser rápido, observar e ficar atento aos seus movimentos.
Fazendo assim estará trabalhando seus reflexos e a rapidez de seus movimentos.