

UME BARÃO DE RIO BRANCO

Componente Curricular - Educação Física

ANO: 5ºA, B e C

PROFESSOR: Luis Perez Stabile

PERÍODO: 26/04/2021 a 30/04/2021

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADE

EDUCAÇÃO FÍSICA 5ºAnos

Atividades	Orientações
<p>VOLEIBOL</p> <p>- HISTÓRICO</p> <p>- FUNDAMENTO DO SAQUE POR BAIXO</p>	<p>1- Aluno com uma bola de borracha na mão ou de papel envolvida com fita crepe, a 3 metros do alvo (bambolê afixado na parede ou círculo desenhado, de frente com a mão esquerda com a bola, perna esquerda a frente, semi-flexionados ambos os joelhos, elevando braço direito sacando a bola, num movimento sincronizado (perna e braço), tentando acertar o alvo. Repetir várias vezes para memorizar o movimento.</p> <p>2- Repetir o movimento distanciando-se pouco a pouco do alvo. Repetir várias vezes.</p>

