



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME BARÃO DE RIO BRANCO

Componente Curricular - Educação Física

ANO: 5ºA, B e C

PROFESSOR: Luis Perez Stábile

PERÍODO: 03/05/ 2021 a 14/05/ 2021

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADE

EDUCAÇÃO FÍSICA 5ºAnos

Atividades	Orientações
<p data-bbox="263 1279 432 1312">VOLEIBOL</p> <p data-bbox="263 1397 384 1431">-Toque</p> <p data-bbox="263 1516 448 1550">-Manchete</p>	<p data-bbox="735 1205 1414 1529">TOQUE - Aluno com uma bola de tamanho médio nas mãos, pernas ligeiramente afastadas, braços flexionados acima da cabeça com a bola encaixada nas mãos. Toca(joga)para cima e no retorno a bola encaixa novamente entre as mãos. Repetir o movimento prestando bem atenção para memorização. Variação: Repetir a atividade jogando (tocando) a bola em parede.</p> <p data-bbox="735 1570 1414 1895">MANCHETE - Aluno com as pernas ligeiramente afastadas, joga a bola para cima e com os dois braços esticados a frente com os antebraços virado para cima e com as mãos sobrepostas (uma em cima da outra), rebate a bola com os dois antebraços. Repetir o movimento com bola até memorizar bem. Variação: Repetir o movimento, jogando a bola em uma parede rebatendo continuamente.</p>

--	--