

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

**ROTEIRO DE ESTUDO**

| DATA                  | ATIVIDADE                                      | ORIENTAÇÃO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17 A 21<br>DE<br>MAIO | COORDENAÇÃO<br>VISUAL-MOTORA E<br>LATERALIDADE | <ul style="list-style-type: none"><li>• O ALUNO DEVE FICAR POSICIONADO A MAIS OU MENOS 3 METROS DE DISTÂNCIA DO ALVO.</li><li>• ALVO - DOIS BAMBOLETS (UM PEQUENO E OUTRO MAIOR) AFIXADO OU DESENHADO NA PAREDE, UM AO LADO DO OUTRO (DISTÂNCIA DE MAIS OU MENOS 1 METRO ENTRE OS DOIS BAMBOLETS).</li><li>• O ALUNO DEVE JOGAR A BOLA COM A MÃO DIREITA TENTANDO ACERTAR A BOLA DENTRO DE UM BAMBOLETO DE CADA VEZ.</li><li>• O ALUNO UTILIZA DUAS BOLAS DE PAPEL ENVOLVIDA EM FITA CREPE, BOLA DE BORRACHA OU BOLA DE MEIA.</li><li>• REPETIR CINCO VEZES COM A MÃO DIREITA E CINCO VEZES COM A ESQUERDA.<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>VARIAÇÃO:</b></li></ul></li><li>• O ALUNO DEVERÁ REPETIR OS MOVIMENTOS TENTANDO ACERTAR O ALVO DE COSTAS, REPETINDO CINCO TENTATIVAS COM CADA MÃO.</li></ul> |

| DATA                  | ATIVIDADE                                       | ORIENTAÇÃO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24 A 28<br>DE<br>MAIO | COORDENAÇÃO VISUAL-<br>MOTORA E<br>LATERALIDADE | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ALUNO AO LADO DO ALVO - DOIS BAMBOLETS (UM AO LADO DO OUTRO) COM 1 METRO DE DISTÂNCIA ENTRE ELES.</li> <li>• O ALUNO DEVE SAIR CORRENDO PARA PEGAR AS BOLAS QUE DEVEM ESTAR A MAIS OU MENOS 3 METROS DE DISTÂNCIA DO ALVO.</li> <li>• O ALUNO DEVE PEGAR A BOLA, GIRAR E JOGÁ-LA NA DIREÇÃO DO ALVO.</li> <li>• EM SEGUIDA, PEGA A OUTRA BOLA E JOGA NOVAMENTE NO OUTRO BAMBOLE.</li> <li>• REPETIR 5 VEZES COM CADA MÃO.</li> </ul> <p>➤ <b>VARIAÇÃO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• OS ALVOS DEVEM SER POSICIONADOS UM EM CIMA DO OUTRO PARA QUE O ALUNO TENHA UM NOVO DESAFIO.</li> </ul> |