

ROTEIRO 7  
EDUCAÇÃO FÍSICA  
4º ANO A



## ► **Atividade 1- Circuito Voleibol**

- Realizar 10 polichinelos, pegar a bola e realizar 10 passes (imagem 1).
- Realizar 10 saltos pra frente, pegar a bola e realizar 10 manchetes (imagem 2).
- Realizar 10 saltos laterais, pegar a bola e realizar 10 saques (imagem 3).
- Fazer essa sequência três vezes.
- **Imagens no próximo slide.**



Imagem 1

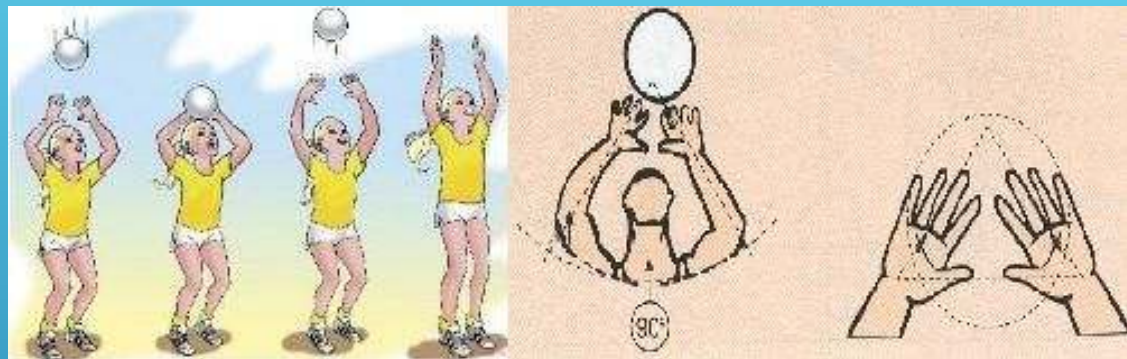
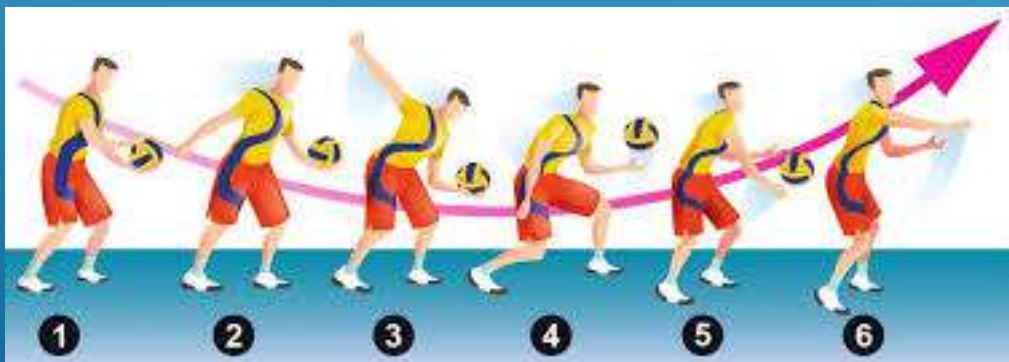


Imagem 2



Imagem 3



- ▶ Atividade 2- Realizar atividade: “ABC dos copos”.
- ▶ Seguir orientações do vídeo abaixo:



- ▶ Boas atividades para vocês!
- ▶ Um abraço, Prof. Rafael.

