

Escolas Multisseriadas

Diretora: Adriana Tonial Piaia

Disciplina: Educação física

Professora: Claudete D. Dall Acosta

Aluno: _____

Turma: 3º ,4º, 5º anos

18-05-2020

1) **ALONGAMENTOS:** realizar cada um dos alongamentos da figura abaixo.



2) **OBS:** ESCOLHA UMA DAS ATIVIDADES DO LINK ABAIXO PARA REALIZAR COM SUA FAMÍLIA, FAÇA UM VÍDEO, ME ENVIE E DIVIRTA-SE. (ESSA VAI SER UMA AVALIAÇÃO, CAPRICHE !)

https://www.youtube.com/redirect?v=6dOZPWQ9Cs&redir_token=ilwVcaLKCPHo2dNBKX9f0N3mgSh8MTU4OTg1MDg4M0AxNTg5NzY0NDgz&event=video_description&q=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2FTurmaDoCristaozinho

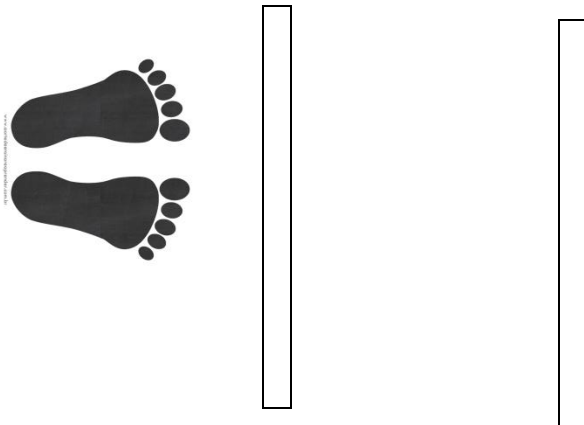
OBS: QUEM NÃO TEM INTERNET ESSA NUMERO 3 VALE PELA AVALIAÇÃO TIRA FOTOS PORQUE EU PRECISO PRA AVALIAR)

3) **Corrida de saco**

Corrida de saco é jogada em no mínimo duas pessoas. Cada pessoa deve entrar em um saco plástico, pode ser saco de lixo ou até mesmo sacolas plásticas, onde deveram segurar com as mãos os sacos e dando saltos percorrer uma certa distância. Quem chegar primeiro é o campeão.

4) **Salto em distancia**

Demarcando certa distância com duas linhas ou qualquer outro material que demarque o chão, irão demarcar uma distância onde irão saltar sem encostar-se ao chão dentro da área demarcada. Segue exemplo na figura:



A cada salto que conseguirem atravessar sem encostar-se ao chão entre as linhas poderão aumentar a distância.

OBS: Trocar de variação apenas quando não conseguir mais aumentar a distância.

Variações de salto:

- começa saltando com os dois pés juntos sem tomar distância.
- usando apenas o pé direito.
- usando apenas pé esquerdo.
- tomando distância e saltando.