**Escolas Multisseriadas**

**Diretora: Adriana Tonial Piaia**

**Disciplina: Educação física**

**Professora: Claudete D. Dall Acosta**

**Aluno:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Turma: 3º ano, 20-07-2020**

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



1. **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.