**Escolas Multisseriadas**

**Diretora: Adriana Tonial Piaia**

**Disciplina: Educação física**

**Professora: Claudete D. Dall Acosta**

**Aluno:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Turma: 4º ano 07 a 18-09 de 2020**

Olá crianças tudo bem, espero encontra-las todas bem.

Vamos para mais uma aula de Educação Física, com uma atividade que vocês gostam.

**1-Filmar vocês brincando e mandar o vídeo**

Treinamento com cones

Sabe quando os jogadores estão em concentração e ficam correndo entre os cones? Pois é! Que tal estimular a atividade cardiorrespiratória dos alunos com esse tipo de brincadeira?

* Na falta de cones, é possível improvisar e usar garrafas, latas ou algo que fique fixo e evite acidentes. Também é legal criar obstáculos para que os alunos pulem, como montinhos de pedra ou algo do tipo. Olha só como funciona:

<https://youtu.be/us_I-gWPrpM>