**Escolas Multisseriadas**

**Diretora: Adriana Tonial Piaia**

**Disciplina: Educação física**

**Professora: Claudete D. Dall Acosta**

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

**Turma: 3º ano 08-09-2020**

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

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

1. Com a ajuda da família, brincar de dança da cadeira e me mandar vídeo.

**1-Corrida dos Cadarços**: Corrida de duplas, de ida e volta, onde os participantes correm com os cadarços amarrados. Na ida, vai de frente, na volta, vem de costas. Não pode virar. Se cair, levanta e continua. Ganha quem voltar primeiro.

**2- Reloginho:** a corda é trilhada forte e rapidamente. O jogador deve passar correndo por baixo da corda, sem se deixar bater. Em seguida, entra, pula uma vez e sai, torna a entrar pula duas vezes e sai; torna a entrar, pula três vezes e sai, assim até completar dez pulos.