Escolas Multisseriadas

Diretora: Adriana Tonial Piaia

Disciplina: Educação física

Professora: Claudete D. Dall Acosta

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

Turma: 3ºano 19-10-2020

Olá crianças tudo bem com vocês? Espero que estejam todos bem. Vamos juntos para mais uma semana de atividades e diversão.

**Atividades:** realizar as atividades com a ajuda dos pais ou irmãos, fazer um vídeo para me enviar.

1-**Treinamento com cones**

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 a criança pule, como montinhos de pedra ou algo do tipo.

Olha só como funciona: <https://youtu.be/us_I-gWPrpM>

2-**Bola na torre**

Funciona como um jogo de basquete, mas, não é tão simples assim. E sabe por que? Porque a cesta não é fixa! O professor separa os alunos em duplas (pode ser pai e filho), cada uma dupla com o colega que segurará a cesta (ou balde) e o outro a bola.

Mas, essa cesta não pode ficar parada no mesmo lugar! Ganhará a dupla ou o jogador que fizer mais pontos. Para facilitar a pontuação, o participante que segura a cesta pode ficar em um plano mais alto (ex : subir em um banco ou degrau) desde que seguro para evitar quedas. Cada um terá direito a três arremessos.