Escolas Multisseriadas

Diretora: Adriana Tonial Piaia

Disciplina: Educação física

Professora: Claudete D. Dall Acosta

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

Turma: 5º ano 2020 até 03-11-2020

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

Realizar as atividades com a ajuda dos pais ou irmãos, fazer um vídeo e me enviar.

**Atividades:**

1-Alongar por dez segundos pelo menos em cada posição, escolha os alongamentos que mais gosta, vocês já sabem.

2-Realizar um jogo de vôlei com os pais e irmãos: fazer um círculo e utilizando as mãos jogar um para o outro tentando não deixar cair a bola.

* Quem deixar cair deverá pagar um mico, que será escolhido por um dos participantes.

OBS: Caso tenha apenas dois participantes ou três realizar a atividade assim mesmo, pelo menos uns 15 mínutos.