Escolas Multisseriadas

Diretora: Adriana Tonial Piaia

Disciplina: Educação física

Professora: Claudete D. Dall Acosta

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

Turma: 2º ano

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. Alongar por alguns segundos cada posição:



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>