Escolas Multisseriadas

Diretora: Adriana Tonial Piaia

Disciplina: Educação física

Professora :Claudete D. Dall Acosta

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

Turma: pré e 1º ano 04-11-2020

Olá crianças vamos a nossa atividade de educação física dessa semana

**Atividades: fazer vídeo e me mandar**

1. A ideia é dispor de um colchonete no chão e treinar cambalhotas com a ajuda se necessário.
2. Espalhe também bambolês pela sala ou desenhe círculos no chão e permita-os brincar pulando, dentro fora, só com um pé, com os dois pés juntos.
3. Realize um circuito de brincadeiras e atividades, em ordem. Deixe-os brincar com um pé só, plantar bananeiras e fazer estrelinhas. Ex: **1º** pular nos círculos; **2º** virar uma estrelinha ou duas, ou ainda andar na ponta dos pés; ou calcanhares até se aproximar do colchão**; 3º** virar cambalhotas no colchão e voltar pro 1º e repetir o circuito todo.