Escolas Multisseriadas

Diretora :Adriana Tonial Piaia

Disciplina: Educação física

Professora: Claudete D. Dall acosta

Turmas: 3º ano, 16-11-2020

Olá crianças tudo bem, vamos a mais uma atividade de educação física.

Atividades: 1-Fazer vídeo de você brincando para me enviar.

Observe com atenção o vídeo e realize as atividades.

<https://youtu.be/qZE8TTGFNts>

**1-Esquerda e direita:**

-Montar duas fileiras de folhas de jornal ou revista em uma você escreve a letra D de (direita), nas folhas.

-Na outra você escreve a letra E de (esquerda).

- Posiciona-se na frente da fileira, e ao comando começa a saltar com o pé esquerdo na folha com o E, e com o pé direito na folha com a letra D,

-Desde a primeira até a última folha, **volta correndo de lado** e repete a sequência.

**2**-**Estátua diferente:**

-Fazer um círculo com uma corda, ou desenhar no chão um círculo grande.

-Posicionar-se ao lado de fora do círculo, ao comando de alguém (que pode ser o pai ou a mãe) que dirá o seguinte:

- dois passos pra direita, um para esquerda, mais um pra direita, e finalmente falará ESTATUA.

-você executará tudo conforme o comando e a cada vez fará uma estátua diferente.

**3- Acerte o alvo:**

-Colocar um banco ou cadeira a frente distante uns dois metros ou um pouco menos.

-Posicionar-se a frente do balde que terá dentro bolinhas, de papel ou de meia.

-Deverá jogar com a mão direita e com a mão esquerda, uma vez de cada, o objetivo é acertar o alvo ou seja cair em cima do banco e ficar parada, se quicar e cair não vale, você deverá jogar três vezes com cada mão.

-Pode também jogar com o pé, tentando encaixar embaixo do banco, sempre alternando uma vez com o pé esquerdo e uma vez com o pé direito.