Escolas Multisseriadas

Diretora: Adriana Tonial Piaia

Disciplina: Educação física

Professora: Claudete D.Dall Acosta

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

Turma: 5º anos 30-11-20

Olá crianças tudo bem, hoje vamos para nossa última aula de educação física de 2020, aproveite e divirta-se!

**Atividades: 1**-Fazer um vídeo e me enviar.

**Salto em distância:** Demarcando certa distância com duas linhas ou qualquer outro material que demarque o chão, irão demarcar uma distância onde irão saltar. A cada salto que conseguirem atravessar sem encostar-se ao chão entre as linhas poderão aumentar a distância.

Trocar de variação apenas quando não conseguir mais aumentar a distância.

Variações de salto:

- começa saltando com os dois pés juntos sem tomar distância.

- usando apenas o pé direito.

- usando apenas pé esquerdo.

- tomando distância e saltando.

Obs: a tabua é a marca onde você deverá apoiar o pé para saltar.

