Escolas Multisseriadas

Diretora: Adriana Tonial Piaia

Disciplina: Educação física

Professora: Claudete D.Dall Acosta

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

Turma: 4º 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.

**1-Corrida dos Cadarços**: Corrida de duplas, de ida e volta,

onde os participantes correm com os cadarços amarrados.

Na ida, vai de frente, na volta, vem de costas. Não pode

virar. Se cair, levanta e continua. Ganha quem voltar

primeiro.

**2-Corrida ao Contrário**: podem ser dois ou mais

participantes (pais ou irmãos) que deverão dar 5 voltas em

um cabo de vassoura encostando a cabeça no cabo e

girando, solta o cabo no chão, sair correndo de frente, até a

linha de chegada, voltar de costas e tocar com a mão

direita no cabo de vassoura. Quem chegar primeiro, vence.