


EDUCAÇÃO FÍSICA - SEXTA-FEIRA 17 DE JULHO DE 2020

 4º e 5º

ESSA SEMANA IREMOS TRABALHAR UMA ATIVIDADE DE EQUILÍBRIO E LANÇAMENTOS E ARREMESSOS DO ATLETISMO.

- **ATIVIDADE**

VOCÊS DEVEM DESENHAR NO CHÃO UMA ESCADINHA (PODE DESENHAR COM GIZ, PEDRA, FITA CREPE, BARBANTE), VOCÊS DEVEM COLOCAR UM OBJETO DENTRO DE UMA CASA SIM, UMA CASA NÃO.

X	
	X
X	
	X
X	
	X
X	

PARA COMEÇAR VOCÊ ENTRA NA ESCADINHA COM UM PÉ SÓ, PEGA O PRIMEIRO OBJETO E CONTINUA PULANDO SEM PISAR NAS CASINHAS QUE TEM OS OBJETOS, CHEGOU NA ÚLTIMA CASINHA, ARREMESSA O OBJETO PARA VER ONDE VOCÊ IRÁ ALCANÇAR, O OBJETIVO É CONSEGUIR JOGAR O OBJETO O MAIS LONGE QUE PUDER, LANÇOU, VOLTA CORRENDO ATÉ O COMEÇO E REPETE O PROCESSO NUNCA PULANDO NAS CASINHAS QUE ESTÃO OCUPADAS. REPETIR O PROCESSO ATÉ TER LANÇADO TODOS OS OBJETOS, NÃO ESQUECE DE IR REVEZANDO O PÉ DIREITO E ESQUERDO NA HORA DE PULAR.

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO DAS ATIVIDADES SERÁ DISPONIBILIZADO NOS GRUPOS DAS TURMAS.