

EDUCAÇÃO FÍSICA - SEMANA 13

4° e 5° ANO

NESSA SEMANA IREMOS TRABALHAR COORDENAÇÃO MOTORA FINA, AGILIDADE E DESTREZA.

- **MATERIAL NECESSÁRIO:**

- 1 CABO DE VASSOURA
- 5 TAMPINHAS DE GARRAFAS
- 1 POTE

- **INSTRUÇÕES**

NUM PRIMEIRO MOMENTO IREMOS EQUILIBRAR O CABO DE VASSOURA EM CIMA DE UMA SUPERFÍCIE E DEPOIS IREMOS SOLTAR O CABO E ANTES QUE ELE CAIA REALIZAR UMA DAS SEGUINTESE SEQUÊNCIA DE MOVIMENTOS:

- UMA PALMA;
- DUAS PALMAS;
- UMA BATIDA NO CHÃO;
- DUAS BATIDAS NO CHAO;
- UMA BATIDA NA COXA;
- DUAS BATIDAS NA COXA;

EM SEGUIDA VOCÊS DEVEM COLOCAR TAMPINHAS DE UM LADO DO CABO E O POTE DO OUTRO. A CADA VEZ QUE SOLTAR O CABO, COLOCAR UMA TAMPINHA DENTRO DO POTE.



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

AULA ELABORADA PELA PROFESSORA ANNA CAROLINA M. BERTONI