



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 4 ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: VIVIANNE CRUZ

PERÍODO DE: 17/08/2020 a 28/08/2020

ATLETISMO

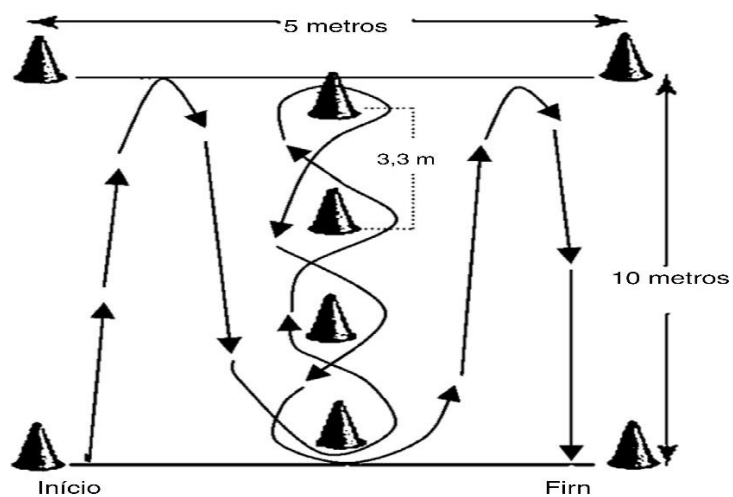
VIVENCIANDO A CORRIDA

Alô turminha!

Nessa atividade iremos praticar a corrida,
uma das modalidades do Atletismo.

No aquecimento você irá fazer:

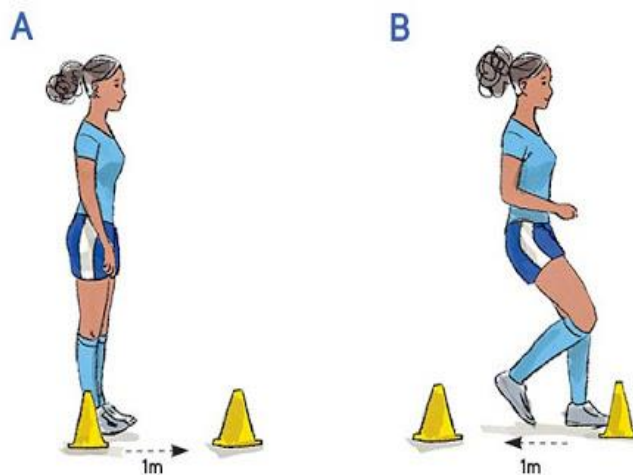
- Corrida em zigue-zague (pode colocar sapatos para auxiliar a execução);



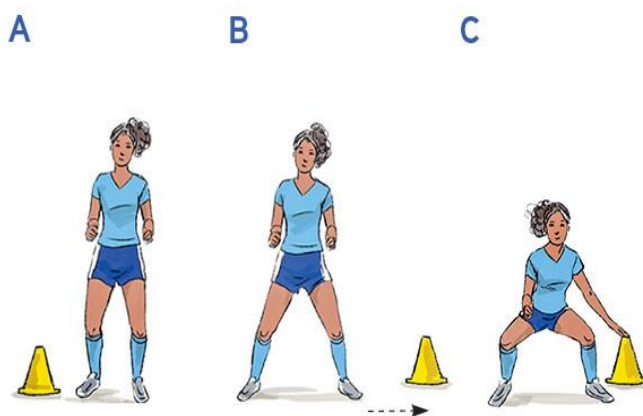
- Corrida com obstáculos (também pode utilizar os sapatos ou garrafas pet para saltar);



- Corrida de costas (muito cuidado! Para não sofrer queda);



- Corrida lateral (não esqueça de realizar com os dois lados);



DESAFIO: Convide um familiar para apostar uma corrida com você. Não esqueça da linha de largada e chegada. Boa sorte!

Não esqueça de enviar um vídeo ou foto para o professor registrar sua participação.



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 4 ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: VIVIANNE CRUZ

PERÍODO DE: 17/08/2020 a 28/08/2020

Corrida do peteleco

Alô aluno!

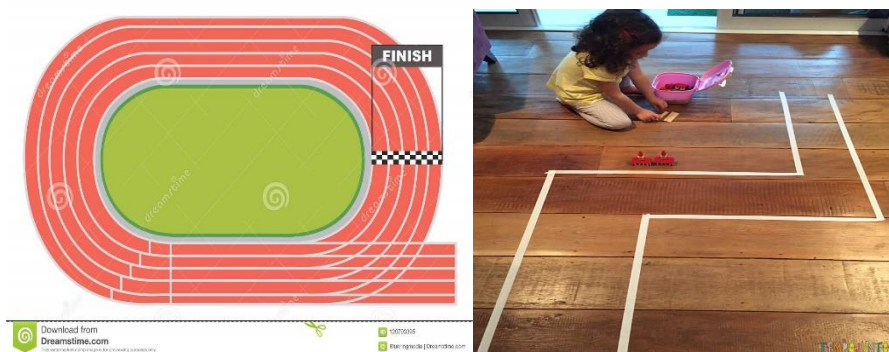
Vamos continuar com o tema Esporte na modalidade Atletismo com a prova de corrida, porém, num formato diferente.

Hoje vocês irão vivenciar a **CORRIDA DO PETELECO**.



Para realizar essa atividade precisamos de uma pista de corrida sem imperfeições e de preferência com a superfície lisa, fita crepe, giz ou qualquer outro item que possa demarcar a pista e tampinhas de garrafa.

Atenção! Pista de corrida pronta? Sim! Agora tire par ou ímpar ou pedra, papel e tesoura com seu adversário para saber quem iniciará a corrida, cada um tem direito a dois petelecos por vez, se a tampinha sair da pista de corrida passe a vez e a tampinha permanece no local que estava na rodada anterior. Vence a corrida quem chegar primeiro na linha de chegada



Não esqueça de enviar um vídeo ou foto para o professor registrar sua participação.