PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

UME: RURAL MONTE CABRÃO
ANO:1° ao 4° ANO
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PROF.: VIVIANNE CRUZ
PERÍODO DE: 31/08/2020 a 04/09/2020

ATLETISMO

RETOMADA

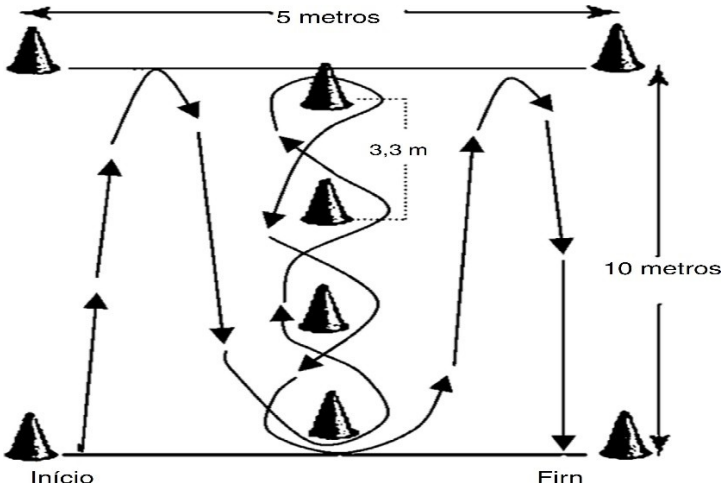
VIVENCIANDO A CORRIDA

Alô turminha!

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

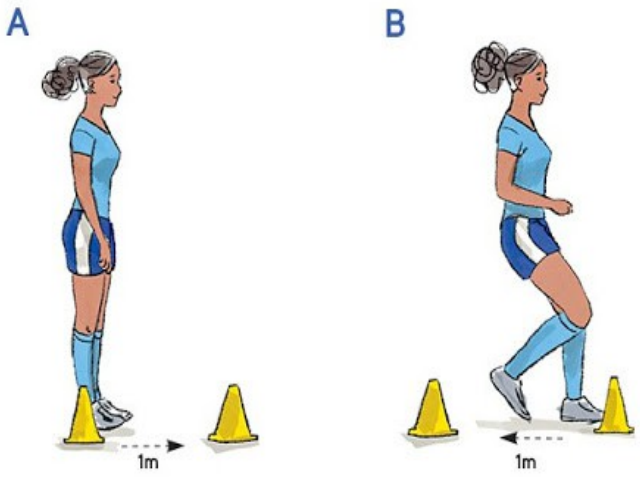
No aquecimento você irá fazer:

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

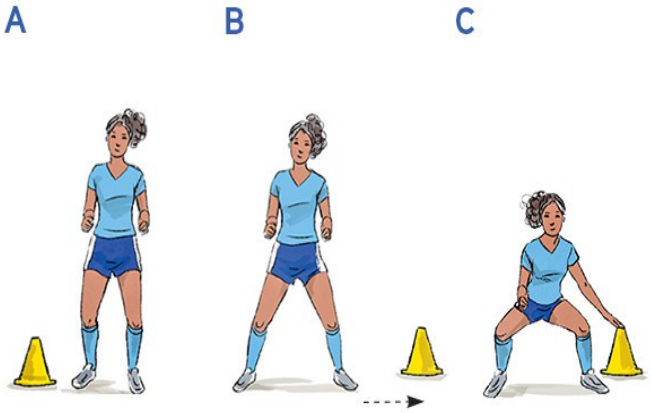


- Corrida com obstáculos (também pode utilizar os sapatos ou garrafas pet para saltar);

- 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: MONTE CABRÃO

ANO:1° AO 4°ANO
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PROF.: VIVIANE CRUZ
PERÍODO DE: 07/09 A 11/09

Corrida do peteleco

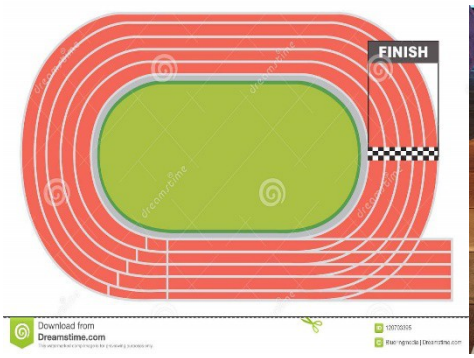
Alô aluno!

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.