PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO:1 ao 4 ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: VIVIANNE CRUZ

PERÍODO DE: 14/09/2020 a 25/09/2020

DESAFIO DO EQUILIBRIO DA VASSOURA

O objetivo do jogo é trocar as vassouras em movimento sem deixar cair no chão.

Individualmente você pode solta o cabo, realizar movimentos diversos e voltar a segura-la, como agachamentos, saltos, rodopios, entre outros!

Use a criatividade e explore a brincadeira!

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:1 ao 4 ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: VIVIANNE CRUZ

PERÍODO DE: 14/09/2020 a 25/09/2020

ATLETISMO

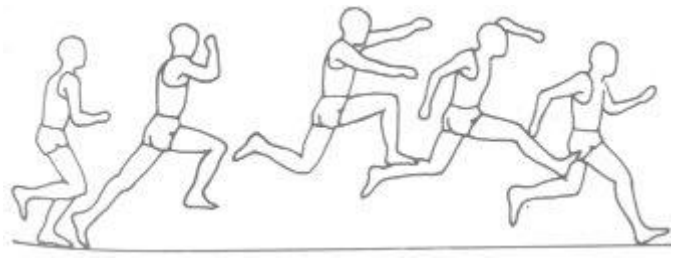
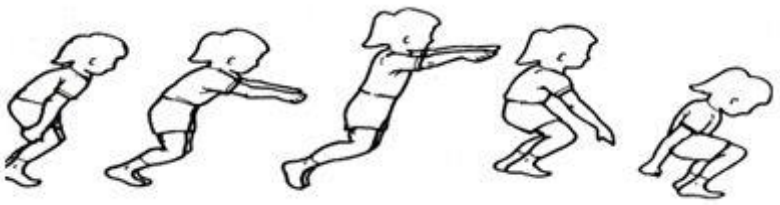
SALTO À DISTÂNCIA

Atenção aluno! Vamos continuar vivenciando o atletismo, agora, na prova de saltos.

Vamos precisar de uma toalha de banho e solicito que o responsável acompanhe a atividade, peço também que tomem cuidado para evitar acidentes/quedas.

Aquecimento:

- Pular com os dois pés;
- Pular para frente e para trás;
- Pular em um é só (direito e esquerdo);
- Pular com um pé na frente e outro atrás;
- Pular igual amarelinha;
- Pular cruzando os pés (em X);

Agora que estamos aquecidos coloque a toalha no chão dobrada ao meio, tome distância e pule com os dois pés, repita três vezes. Estenda a toalha e dessa vez vamos saltar, repita três vezes também.

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