

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

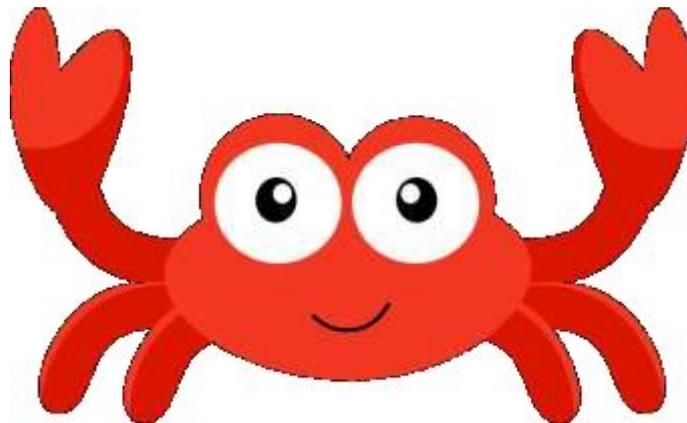
UME: OSWALDO JUSTO

ANO: 1° e 2° COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR: Miguel

Período de 07/12/2020 a 22/12/2020

CORRIDA DOS CARANGUEJOS



Essa corrida é feita de quatro apoios ( pés e mãos), porém de costas, com o peito e a barriga para cima e costas viradas para o chão.

Enquanto se deslocam nessa posição, tentam manter algum objeto pequeno equilibrado na barriga.

Da linha de partida, deve-se "caminhar" para trás na posição indicada, sem deixar o objeto cair!

Se o objeto cair, recolocar e retornar para o ponto de partida. Até atravessar a linha de chegada.

Filme e envie para o professor.