

**ROTEIRO DE ESTUDO / ATIVIDADES**

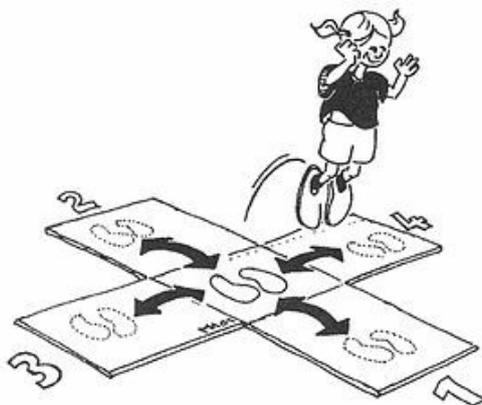
**ANO:** 1º, 2º E 3º ANOS

**COMPONENTE CURRICULAR:** ATLETISMO

**PROFESSOR:** RALF NICOLAS SACHTLEBEN

**PERÍODO:** 12 /02/2021 À 25 /02/2021

OLÁ ALUNOS, ESTOU AQUI PARA PROPOR UMA NOVA ATIVIDADE DE ATLETISMO. NA AULA DE HOJE, FAREMOS UMA ATIVIDADE DE SALTO QUE É CONSIDERADA UMA ATIVIDADE DE INICIAÇÃO PARA O ATLETISMO. PARA REALIZAR O EXERCÍCIO, DESENHE UMA "CRUZ" NO CHÃO, COMO NA IMAGEM ABAIXO.



PODEMOS UTILIZAR GIZ, FITA, FIOS, A PRÓPRIA MARCA DE DIVISÃO DO PISO, BARBANTE OU TECIDOS. OS SALTOS DEVEM SEGUIR A SEQUÊNCIA NUMÉRICA. CADA RODADA TEM A DURAÇÃO DE 15 SEGUNDOS. DESAFIE ALGUÉM DA SUA CASA, PARA REALIZAR A ATIVIDADE E VER QUEM CONSEGUE EXECUTAR MAIS SALTOS DURANTE O PERÍODO DE TEMPO. REALIZE QUANTAS RODADAS QUISER COM SEUS FAMILIARES E BOM DIVERTIMENTO.

PEÇA AJUDA PARA UM ADULTO, COMPARTILHE A SUA EXPERIÊNCIA DESSA ATIVIDADE (GRAVE, ESCREVA COMO FOI ESSA VIVÊNCIA) ENVIE A ATIVIDADE PARA NOSSOS CANAIS DE CONTATO (WHATSAPP) OU E-MAIL: [ETSAOJUDAS@GMAIL.COM](mailto:ETSAOJUDAS@GMAIL.COM)

FICAREI AGUARDANDO.  
ATÉ A PRÓXIMA.