

UME: RICARDO SAMPAIO CARDOSO JUDOCA

ANO: 1 ANO AO 5 ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: VANDELAN DIAS

PERÍODO DE: 06/08/2021 a 20/08/2021

RETOMADA

ATLETISMO

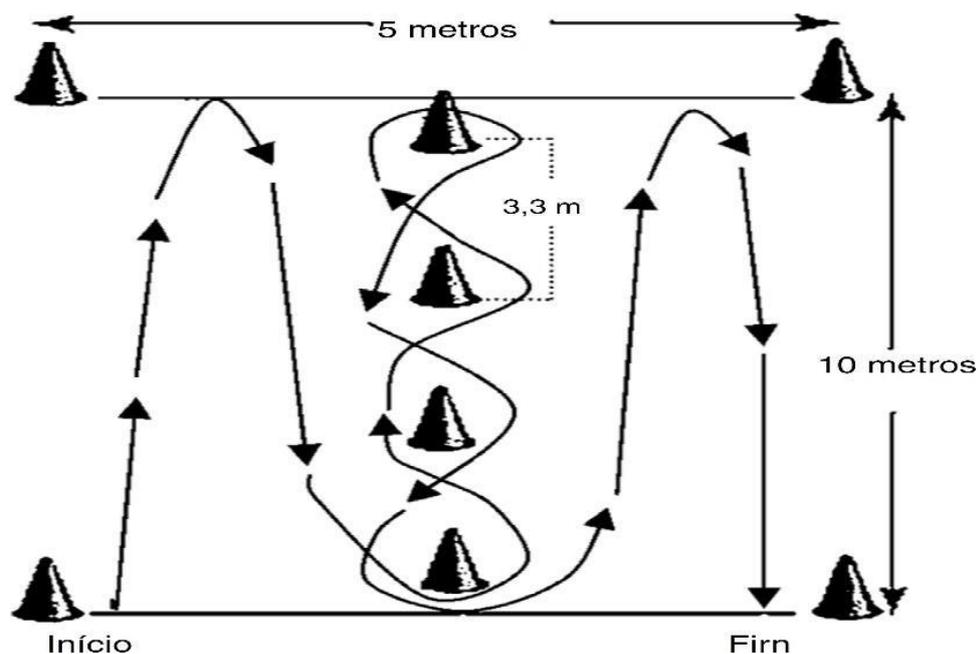
VIVENCIANDO A CORRIDA

Alô turminha!

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

No aquecimento você irá fazer:

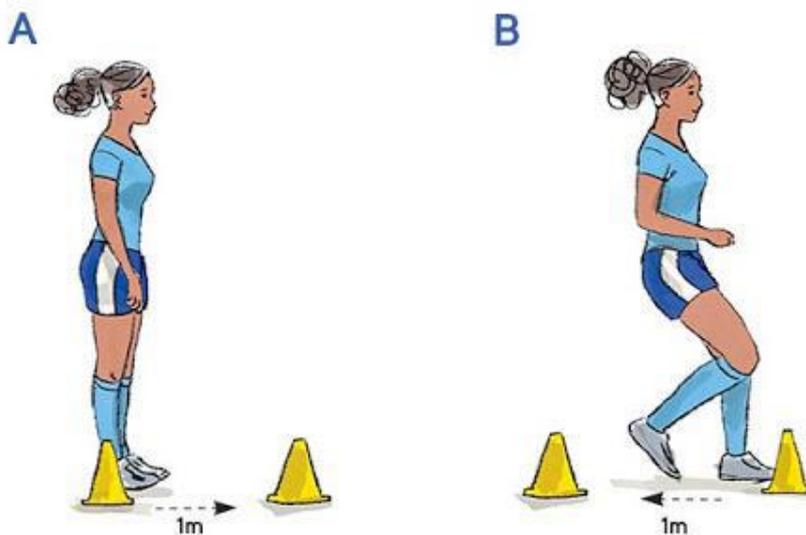
☑ Corrida em zigue-zague (pode colocar sapatos para auxiliar a execução);



- 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);

A



B



C



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.

[Atletismo Professor Vandelan](#)





PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME: RICARDO SAMPAIO CARDOSO JUDOCA

ANO: 1 ANO AO 5 ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: VANDELAN DIAS

PERÍODO DE: 06/08/2021 a 20/08/2021

RETOMADA

Corrida do peteleco

Alô aluno!

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

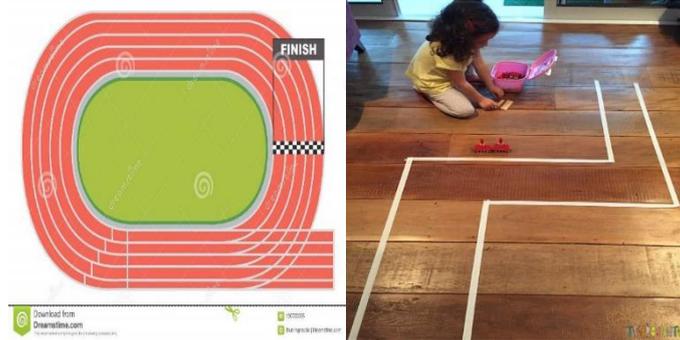
Hoje vocês irão vivenciar a CORRIDA DO PETELECO.



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



[Corrida do Peteleco](#)



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