



MUNICÍPIO DE SANTOS

PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



Santos
Cidade Educadora

UME Iveta Mesquita Nogueira
EDUCAÇÃO FÍSICA

Prof. Tadeu
Proposta 13



Olá meus alunos e alunas , sou o professor Tadeu de Educação Física.
Hoje faremos uma atividade muito divertida, chamada “Corrida de obstáculos”.

Materiais necessários:

Iremos precisar de algumas garrafas pet, potinhos de plástico, ou qualquer outro material reciclável que podemos ter em casa.

DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE

- Vamos espalhar os objetos em linha reta , um atrás do outro , com um passo de distância;
- Na posição de quatro apoios, engatinhando, faremos a progressão para frente , passando por entre os obstáculos;
- Agora na posição em pé, faremos uma progressão para frente, em zig zag;
- Com os dois pés afastados , faremos uma progressão para frente, saltando;
- Para brincar com os irmãos, ou papai e mamãe, poderemos espalhar , outra fileira de objetos , fazendo assim mais uma pista de obstáculos.
- Vamos chamar todos para brincar?



Esta atividade, ajuda o desenvolvimento da visão espaço temporal, e os deslocamentos de forma coordenada, com várias repetições , visam o aprimoramento dos movimentos corporais de maneira global.

Clique na imagem para assistir o vídeo .

