

SEMANA DE 12,12 E 14 DE ABRIL DE 2021

ENSINO FUNDAMENTAL

CONTEUDO: AGILIDADE

ATIVIDADE: ZIG ZAG COM A BOLA E AGILIDADE

MATERIAIS: BOLA, CORDA, BARBANTE OU UM RISCO NO CHÃO.

DESENVOLVIMENTO

ZIG ZAG COM BOLA → O ALUNO DEVERÁ FICAR COM OS PÉS E AS MÃOS APOIADAS NO CHÃO E COM OS PRATOS INFILTRADOS À SUA FRENTE.

ASSIM, COM A MÃO DIREITA, O ALUNO PASSARÁ A BOLA PELOS DOIS PRATOS DA DIREITA FAZENDO ZIG ZAG .

E DEPOIS TROCA-SE A MÃO E CONTINUA O ZIG ZAG COM A MÃO ESQUERDA, NOS DOIS PRATOS DA ESQUERDA.

AGILIDADE → COLOCAR A CORDA NO CHAO 2 PARTES CRUZADAS.

→ INICIAR SALTANDO COM AS PERNAS AFASTADAS.

→ SALTAR COM AS PERNAS CRUZADAS

→ SALTAR COM AS PERNAS AFASTADAS

→ SALTAR COM AS PERNAS CRUZADAS

→ SALTAR PRA FRENTE

→ SALTAR PARA TRAS

→ SALTAR PARA PROXIMA PARTE.