



PREFEITURA MUNICIPAL DE RIBEIRÃO CORRENTE DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO

E.M.E.B. "JORNALISTA GRANDUQUE JOSÉ"

Rua Marechal Deodoro, 815 – Bairro Centro – Ribeirão Corrente - SP. CEP: 14445-000 - Fone: (16) 3749.1017

Ato de Criação: Lei Municipal Nº 986, de 20 de março de 2008

Email - granduquejose@educacao.sp.gov.br

**Atividades domiciliares
Distanciamento Social – Covid 19
Educação Física
7ª Semana de 18 a 22 de maio
Professor: Márcio**

- Nessa semana aproveite para fazer alongamentos e pequenas corridas;
- Faça a corrida de resistência abaixo com os membros de sua família;
- Divirtam-se bastante.

Atividade – Corrida de resistência

- Organizem-se em duplas (filho com os pais, ou com irmãos), segure na cintura um do outro oferecendo resistência a sua corrida;
- Os locais de saída e de chegada devem ser marcados no chão;
- Troca-se de papéis a cada ida e volta, ou seja, se na ida A vai correndo e B oferece resistência, na volta B corre e A oferece resistência.
- Essa atividade pode ser feita com cordas, pedaços de câmara de ar de pneus, pedaços de pano, etc., para segurar a pessoa da frente.
- Observe a imagem abaixo e siga o exemplo:

