



**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 N° 986, de 20 de março de 2008

Email - granduquejose@educacao.sp.gov.br

**Atividades domiciliares
Distanciamento Social – Covid 19
Educação Física
8ª semana de 26 a 29/05
Professor: Márcio**

Circuito com garrafa pet

Material: 7 garrafas pet

Participantes: individual

Disposição: 7 garrafas com água tampadas, enfileiradas com uma distância de 50 cm entre elas.

Vídeo: https://youtu.be/W-q_ICbi4c

Todas as atividades abaixo deverão ser feitas com as garrafas enfileiradas com distanciamento de 50cm entre elas.

Sessão 1:

Você deverá correr da garrafa 1 até a garrafa 7, bater a mão nela e voltar de costas por (3 vezes).

Sessão 2:

Na mesma disposição acima, você deverá correr entre as garrafas em zigue-zague por (3 vezes) ida e volta.

Sessão 3:

De lado você deverá passar a perna direita por sobre as garrafas do 1 ao 7 ida e voltar passando com a perna esquerda sobre as garrafas (3 vezes).

Sessão 4:

De lado você deverá passar entre as garrafas ida e volta por (3 vezes).

Sessão 5:

De frente você deverá saltar as garrafas começando da garrafa 1 até a garrafa 7 ida e volta por (3 vezes).

Observações: Antes de realizar a atividade você deverá:

- Fazer um alongamento e aquecimento;
- Entre uma sessão e outra dar o intervalo de 1 minuto.