***Proposta de Atividade***

***Educação física***

***Professor Naimo Balestrin***

Olá crianças!

Vamos colocar o corpo para mexer?

Iniciaremos alongando...

Observe a posição das crianças e realize 1 vez cada movimento por 10 segundos.



Agora realizaremos um circuito com algumas adaptações em relação ao que fazíamos na escola.

***MATERIAL NECESSÁRIO:***

08 objetos pequenos para substituir os cones (pode ser calçados – tênis, sapatos, chinelos)

01 objeto para substituir o colchonete (pode ser tapete, cobertor, colchão).

***MONTAR O CIRCUITO:***

1º distribuir os 08 objetos pequenos enfileirados com uma distância de mais ou menos 1 metro (um passo grande);

2º Colocar um pouco distante o objeto que substitui o colchonete;

***FAZENDO OU PERCORRENDO O CIRCUITO:***

Serão 05 estações!

1º na ponta da linha formada pelos 8 objetos você deve correr sem sair do lugar fazendo uma contagem até 10.

2º fazer o zig e zag entre os 08 objetos.

3º na mesma linha dos 08 objetos, ao lado deles saltar 04 deles no pé direito e 04 no pé esquerdo.

4º saltar sobre os 08 objetos com os dois pés colados (um de cada vez).

5º fazer uma cambalhota no acolchoado (tapete, cobertor, colchão).

Obs: Fazer as 5 estações sem intervalos, ou seja, termina a 1 vai para a 2, 3, 4 e só para após a 5.

Descanse por 1 ou 2 minutos e repita quantas vezes estiver disposto, mas no mínimo duas vezes.

Até mais,

Abraço do profe Naimo.