

NÚCLEO ESCOLAR ALDINO LÉO SCHEID

DIA: 04/05/2020

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: KATIANE RHODEN

ALUNO:

ENDEREÇO:

PRÉ-ESCOLA : ()MATUTINO ()VESPERTINO

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

EDUCAÇÃO FÍSICA

Atividades com cordas:

• Colocar a corda em labirinto no chão.

- Andar em cima da corda.
- Correr sem pisar na corda.
- Pular com os pés unidos.
- Pular num pé só.
- Saltar livremente.
- Saltar em ziguezague



• A corda trançada em forma de rede e presa no chão

- Andar nos quadrinhos sem pisar na corda.
- Escalar a rede engatinhando.



• A corda em círculo no chão:

- Caminhar em cima da corda
- Pular de um pé só de um lado para o outro
- Pular com os dois pés juntos.

• A corda em movimento:

- Pular corda.
- Passar por baixo correndo.
- Pular uma vez e sair.
- Pular até errar.

