

NÚCLEO ESCOLAR ALDINO LÉO SCHEID

DIA: 14/09/2020

PROFESSORA: KATIANE RHODEN

ALUNO:

PRÉ-ESCOLA : ( )MATUTINO ( )VESPertino

## **ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**OBJETIVO:** DESENVOLVER A VELOCIDADE, O ESFORÇO E A RESISTÊNCIA.

### **CORRIDA DO SACO**

**MATERIAL:** SACOS.

**DESENVOLVIMENTO:**

- 1- A CRIANÇA DEVE VESTIR O SACO E ESPERAR O APITO, NUMA LINHA.
- 2- PARA COMEÇAR A CORRIDA, A CRIANÇA DEVE SEGURAR O SACO COM UMA MÃO PARA EVITAR QUE O SACO CAIA ABAIXO DOS JOELHOS, E MANTER O EQUILÍBRIO COM A OUTRA PARA PODER SALTAR OU PULAR.
- 3- DURANTE TODO O PERCURSO DA CORRIDA A CRIANÇA DEVE MANTER AMBAS PERNAS NO SACO ATÉ ALCANÇAR A LINHA DE CHEGADA.
- 4- GANHA QUEM CHEGAR PRIMEIRO NA LINHA DEMARCADA.
- 5- CONVIDO OS PAIS, OU AMIGOS PARA BRINCAR JUNTO COM A CRIANÇA, ASSIM A ATIVIDADE FICARÁ MAIS DIVERTIDA.

**IMPORTANTE:** AS CRIANÇAS DEVEM BRINCAR DE CORRIDA DE SACOS NUMA SUPERFÍCIE SEGURA.

