ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA: 17 DE MARÇO
PROFESSOR: FELIPE GUIMARÃES TURMA: **7º ANO A** ENSINO FUNDAMENTAL TURNO: MATUTINO ALUNO(A): _____
COMPONENTE CURRICULAR: **EDUCAÇÃO FÍSICA** PERÍODO: 08/09/2020 A 15/09/2020 QUANTIDADE DE AULAS: 02

ATIVIDADE PEDAGOGICA COMPLEMENTAR.

Corrida do Saci

Passo a passo para o desenvolvimento das atividades

1º. momento:

O responsável deverá montar um ponto de partida e um de chegada. O aluno deverá ficar posicionada atrás do ponto de partida, irá segurar uma das pernas flexionadas para trás, na posição de saci.

2º momento:

Nesse momento o aluno realizará a atividade com a perna esquerda flexionada. Posteriormente será alternada a perna que ficará flexionada. Quando for dado o sinal, o aluno deverá sair pulando até alcançar a linha de chegada. O aluno que colocar os dois pés no chão, deverá retornar para o começo. O aluno deverá realizar o percurso, com segurança, no menor tempo possível.

3º momento:

Agora, com uma corda esticada no chão, o aluno deverá realizar a atividade novamente. Mas saltando de um lado para o outro da corda até concluir o percurso.

Avaliação: Após a realização da atividade, os alunos devem fazer um breve resumo sobre a mesma. Elencando os pontos positivos e negativos de sua realização.

Obs. O responsável poderá gravar um pequeno vídeo, da realização da atividade.