

# PREFEITURA MUNICIPAL DE MAIRINQUE

## EDUCAÇÃO FÍSICA ATIVIDADE 3

Nome do aluno (a) \_\_\_\_\_

Professor: MARLUCI

PRA DAR INÍCIO A NOSSA AULA IREMOS MEXER O CORPINHO.

ASSISTA O VÍDEO E FAÇA OS MOVIMENTOS JUNTO COM AS CRIANÇAS.

<https://www.youtube.com/watch?v=GzVR5Wz9On0&t=170s>

AGORA COM O CORPO JÁ AQUECIDO VAMOS PARA A SEGUNDA ATIVIDADE.

VOCÊ VAI PRECISAR DE:

- 6 BOLINHAS DE PAPEL, TAMPINHAS OU BOLAS DE MEIA.
- UMA MARCAÇÃO NO CHÃO COM 12 QUADRADOS, PODE MARCAR COM FITA, CARVÃO, GIZ OU ATÉ MESMO UTILIZAR AS LINHAS DO PISO.
- 1 BALDE OU LIXO.

|                |                |                |                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| <b>bolinha</b> | <b>pé</b>      | <b>bolinha</b> | <b>pé</b>      | <b>bolinha</b> | <b>pé</b>      |
| <b>pé</b>      | <b>bolinha</b> | <b>pé</b>      | <b>bolinha</b> | <b>pé</b>      | <b>bolinha</b> |

|         |
|---------|
| Balde   |
| Ou lixo |

- OBSERVE A IMAGEM PARA SABER ONDE VOCÊ VAI POSICIONAR AS TAMPINHAS OU BOLINHAS
- NO FINAL DA MARCAÇÃO VOCÊ VAI CONTAR 2 PASSOS E VAI POSICIONAR O BALDE OU LIXO LOGO A FRENTE.
- E JÁ PODE COMEÇAR A ATIVIDADE.
- VOCÊ VAI PISAR ONDE ESTÁ SEM BOLINHA COM APENAS 1 PÉ, VAI PEGAR 1 BOLINHA E VAI PULANDO EM UMA PERNA SÓ ATÉ O FINAL, SOMENTE NOS QUADRADOS VAZIOS.
- QUANDO ACABAR VOCÊ DEVE ARREMESSAR A BOLINHA OU TAMPINHA NO LIXO.
- VOLTAR POR FORA CORRENDO E FAZER A MESMO PROCESSO ATÉ ACABAR TODAS AS BOLINHAS