

Faixa etária ou ano: **4º ano – Educação Física**

Data: **28-06-2021 a 02-07-2021**

Atividade: Saltos (atletismos)

Material: - Fitas, barbantes, cabos de vassouras.
- Garrafas de plásticos ou material similar

O que envolve essa atividade:

- Desenvolver a coordenação motora, agilidade, noção de espaço temporal.

No espaço mais adequado que vocês têm em sua casa!

1-Com os materiais distribuir no espaço em linha reta com o comprimento de dois a três metros! (cabo de vassoura ou fita ou barbante ou outro material).

- **Saltar de um lado para o outro com as duas pernas juntas completando o percurso e contando até 10.**

2- Com os materiais distribuir no espaço em linha reta com o comprimento de um metro! (cabo de vassoura ou fita ou barbante ou outro material).

- **Saltar com as pernas alternadas e contando até 10.**

3- Com os materiais, distribuir no espaço em linha reta com o comprimento de dois a três metros! (garrafas de plásticos ou material similar). Distribuir as garrafas (05) em linha reta com um distanciamento para saltar entre elas! Alternar(colocar) as garrafas em pé e deitadas.

- **Saltar com as pernas juntas e em sequências completando o percurso de IDA e VOLTA, contando até 10.**

4- Finalizando o circuito de saltos! Realizar o polichinelo contando até 10. Com os movimentos das pernas alternadas, lateralmente abrindo e fechando com os movimentos dos braços no mesmo tempo. Todos os movimentos em pé.

Variações

- **Repetir a atividade três a cinco vezes com intervalo(descanso).**

Acessar o link da atividade: <https://youtu.be/0D28Kz0a3kc>

Atividade adaptada à pessoa com deficiência:

A atividade pode ser realizada com o aluno conforme o grau de necessidades especiais. Alguém da família pode ajudar na atividade.

Comunique-se sempre com ele, fazendo com que participe das atividades.

Sempre é aconselhado a presença de uma pessoa responsável próxima.

Forma de registro: O registro deverá ser feito da forma mais viável para o aluno e sua família (foto, vídeo, registro escrito ou desenho da atividade proposta) e ser entregue conforme combinado com a unidade escolar.

Dúvidas sobre a atividade pergunte aqui:

https://docs.google.com/forms/d/1wuKaDjRA3HpfZiisQXOfIcQ_-ze4Rwb6t5o-UqjM00/viewform?edit_requested=true