



PREFEITURA MUNICIPAL DE HORTOLÂNDIA

## Práticas Corporais

**Semana de 02/08/2021 a 06/08/2021**



OLÁ, QUERIDOS ALUNOS!! Trago mais uma atividade bem bacana e divertida.

O nosso desafio, será o: "Jogo do semáforo"

A partir das cores do semáforo, o jogador irá girar a roleta ou sortear um papel que esteja escrito a cor.

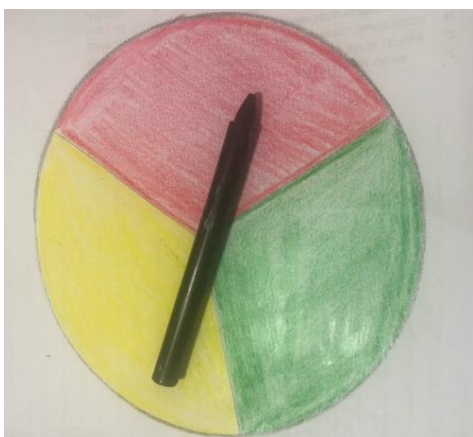
Cada cor significa um movimento:

**- Vermelho:** o aluno deve se equilibrar de alguma maneira. No tempo de 30 segundos á 1 minuto, em cada exercício. Exemplo: com uma perna só, com 3 apoios, agachado.

**-Amarelo:** o aluno deve pular de alguma maneira. Fazer 10 vezes o exercício. Exemplo: com as duas pernas unidas, fazendo abdução da perna, uma perna na frente e outra atrás.

**-Verde:** o aluno deve correr no cômodo que está. No tempo de 30 segundos á 1 minuto.

O jogo acaba quando cansar ou determinar o número de jogadas



O jogo pode ser jogado sozinho ou em quantos jogadores quiserem.

O objetivo da atividade é se mexer, brincando!!

**Boa diversão á todos!**

**Observação:** O registro deverá ser feito da forma mais viável para o aluno e sua família, em fotos, vídeos, registro escrito ou desenhado da atividade proposta e ser entregue pelo canal de contato de sua turma.