Professor: Claiton Antonio Pereira

Disciplina: Educação Física

Atividades On-line

Exercícios de alongamento, contar 15 segundos cada exercício.

Aquecimento: Polichinelo, 2 vezes de 20 repetições.

Circuito

O aluno irá preparar o lugar com uma corda no chão estendida ou apenas fazer um risco.

1. Com um pé na frente da corda e um atrás, irão pular alternando os pés sobre a corda. (20 vezes)
2. Com os pés juntos atrás da corda, irão pular para frente e para trás por cima da corda. Lembrar de permanecer com os pés juntos na hora do salto. (20 vezes)
3. Com os pés juntos ao lado da corda, irão pular lateralmente por cima de um lado para o outro da corda. Lembrar de permanecer com os pés juntos na hora do salto. (20 vezes)
4. Se equilibrando em um pé só ao lado da corda, irão pular lateralmente por cima de um lado para o outro da corda. (10 vezes com a perna direita e 10 vezes com a perna esquerda)

Faz um exercício e descansa 30 segundos, depois pode passar para o próximo exercício. Quando fizer os 4 exercícios descansa 2 minutos.

Alunos de 1º e 2º anos fazer o circuito 2 vezes.

Alunos de 3º, 4º e 5º anos fazer o circuito 3 vezes.