Atividade de Educação Física 3 ano vespertino

29-06

**Conteúdo**: Equilíbrio, coordenação motora e lateralidade.

**Objetivo**: Desenvolver equilíbrio, coordenação motora, lateralidade e precisão.

**Atividade:** **ESCADA DE AGILIDADE COM TIRO AO ALVO:** Com uma fita crepe ou uma linha ou as próprias lajotas da sua casa serão feitos quadrados formando uma escada no final da escada deverão uma tampinha de pet onde deverá se equilibrar em um pé só e jogar dentro de um balde que estará em movimento (Uma pessoa segura o balde amarrado em uma corda e balança lentamente).

1 variação para pular a escada: com os dois pés juntos.

2 variação com um pé só o direito.

3 variação: com um pé só esquerdo.

4 variação: pula um quadrado dentro e um fora;

No grupo do WhatsApp da turma irá ser disponibilizado um vídeo da atividade para melhor compreensão.

** **