|  |  |
| --- | --- |
| Descrição: ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO BÁSICA ALFREDO GOMES: 2010 | ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO BÁSICA ALFREDO GOMES.  DIRETORA: IVÂNIA NORA  ASSESSORA PEDAGÓGICA: SIMONE ANDRÉA CARL.  ASSESSORA TÉCNICA ADM.: TANIA N. DE ÁVILA.  PROFESSORA: BRUNA MAGNABOSCO  DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA  CATANDUVAS – SC  ANO 2020 - TURMA 3 ANO VESPERTINO |

Conteúdo: Agilidade e resistência

Objetivo: Desenvolver a agilidade e a resistência com uma atividade desafiadora.

Atividade: Bolinha do copo

Em dupla um de frente pro outro na posição deitado de barriga pra baixo, com o corpo suspenso em forma de prancha, cada um deverá ter 3 copos alinhados um do lado do outro com o fundo virado para cima na sua frente, no meio entre os participantes 5 bolinhas também alinhadas uma do lado da outra, ao comando do JÁ de outra pessoa os participantes deverão movimentar somente os braços, pegando uma bolinha de cada vez e colocando em cima de cada copo, quem conseguir terminar primeiro pontua, depois fazer com 4 copos cada e 7 bolinhas no centro.