|  |  |
| --- | --- |
| 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: Saltos

Objetivo: Aprimorar saltos com atividades diferentes

Atividade: Aprimorando saltos

Para essa atividade será necessário cabos de vassoura ou cordas e litros de garrafa pet. Deverá fazer saltos por cima das cordas ou cabos de vassoura, de um lado para o outro, depois para frente e para trás alternando os pés, e saltar sobre os litros com os dois pés juntos e para finalizar polichinelos as atividades com 10 saltos terminado o circuito descansar 30 segundos e fazer de 3 a 5 vezes. Irá um vídeo no grupo do WhatsApp para melhor entendimento.