|  |  |
| --- | --- |
| ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO BÁSICA ALFREDO GOMES: 2010 | ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO BÁSICA ALFREDO GOMES.  RUA: CORONEL RUPP BAIRRO CENTRO OESTE  CATANDUVAS – SC ANO 2021  CNPJ – 78502697/0001-96  DIRETORA: IVÂNIA NORA.  ASSESSORA PEDAGÓGICA: SIMONE ANDRÉA CARL.  ASSESSORA TÉCNICA ADM.: TANIA N. DE ÁVILA.  PROFESSORA: **GABRIELA ABATTI**  ALUNO(A):................................................................................  SÉRIE: 1 ANO PERÍODO MATUTINO  **DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA** |

**Aula 04**

**NOME DA 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.

DURAÇÃO 30 MIN.