|  |  |
| --- | --- |
| 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** |

**NOME DA ATIVIDADE: ATIVIDADE DA PRANCHA**

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.

DURAÇÃO: 25 MINUTOS.