

ESCOLA MUNICIPAL SILVIO ROBERTO GRECCO		
Nome do aluno:		Semana 22
Professores: JACQUELINE	Data: 17/08	Turma: JD I
Campos de Experiência: CORPO, GESTOS E MOVIMENTOS		

EDUCAÇÃO FÍSICA

Atletismo

Olá crianças! Olá famílias!
No Atletismo, também temos a modalidade de salto em distância.

“O salto em distância é uma modalidade de atletismo em que o atleta salta a maior distância possível, utilizando apenas o próprio corpo.” (Tudoestudo)

Vídeo de um salto em distância, para as crianças conhecerem.

→ https://www.youtube.com/watch?v=mXv9WfocpXA&ab_channel=Ci%C3%A0nciadoMOVIMENTO.

Agora vamos iniciar nossos exercícios, primeiro o Alongamento Aquecimento, depois os saltos.

ALONGAMENTO E AQUECIMENTO

→ https://www.youtube.com/watch?v=9vri5xje528&ab_channel=MundodeKaboo.

SALTO PARADO COM OS PÉS JUNTO.

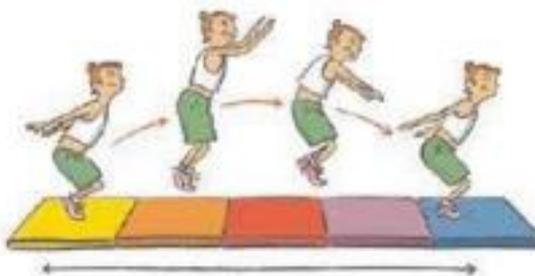
Material necessário:

- Fita adesiva (giz, carvão, para marca o início);
- Mini tatame para marcar o lugar aonde eles irão pular (pode marca com fita adesiva, tapete objeto que não escorregue);
- Separar um espaço seguro.

Desenvolvimento:

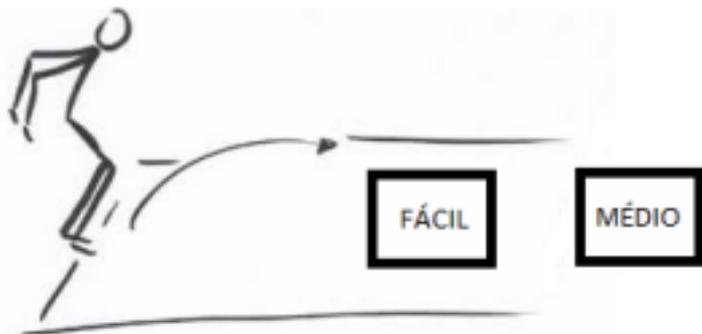
- Nesse salto não precisa correr, será primeiro parado, então posiciona a criança na linha inicial;

- O salto será de pés juntos;



- Vamos fazer

duas marcas, uma fácil e uma média, para criança alcançar no salto.



- Agora a criança pula com os pés juntos 3 x na marca fácil e 3 x na marca média.

Devolutiva: mande uma foto ou um vídeo da atividade ou um breve relato de como a criança realizou a atividade, a devolutiva conta presença.

Boa aula! Até mais!

ESCOLA MUNICIPAL SILVIO ROBERTO GRECCO		
Nome do aluno:		Semana 22
Professores: JACQUELINE	Data: 20/08	Turma: JD I
Campos de Experiência: CORPO, GESTOS E MOVIMENTOS		

EDUCAÇÃO FÍSICA Atletismo

Olá crianças! Olá famílias!
Vamos continuar nosso salto.

Agora vamos iniciar nossos exercícios, primeiro o Alongamento Aquecimento, depois o salto.

ALONGAMENTO AQUECIMENTO

→ https://www.youtube.com/watch?v=JMDMJqhwMuQ&ab_channel=MundodeKaboo.

SALTO PARADO COM OS PÉS SEPARADOS.

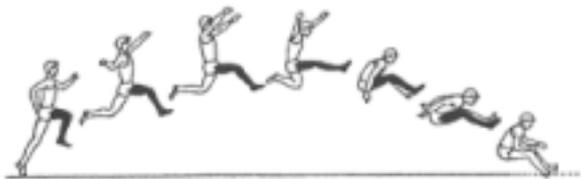
Material necessário:

- Fita adesiva (giz, carvão, para marca o início);

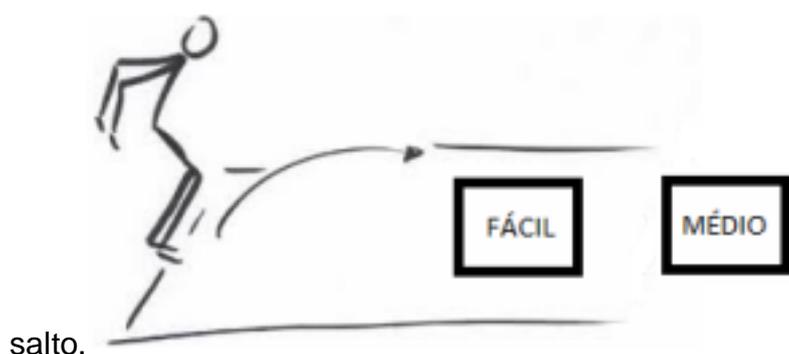
- Mini tatame para marcar o lugar aonde eles irão pular (pode marca com fita adesiva, tapete, objeto que não escorregue);
- Separar um espaço seguro.

Desenvolvimento:

- Nesse salto não precisa correr, será primeiro parado, então posiciona a criança na linha inicial;
- Eles irão saltar com pés separados, inicia com um pé e em seguida o outro;



- Vamos fazer duas marcas, uma fácil e uma média, para criança alcançar no



Secretaria de Educação
Avenida Prefeito Valdirio Prisco, 193
Jardim Itacolomy
sec@ribeiraopires.sp.gov.br
(11) 4828-9600/ 4825-9270

- Agora a criança

pula com os pés separados 3 x na marca fácil e 3 x na marca média.

Devolutiva: mande uma foto, um vídeo da atividade ou um breve relato de como a criança realizou a atividade, a devolutiva conta presença.

Boa aula!