



ESTADO DE SANTA CATARINA
MUNICÍPIO DE JABORÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO
ESCOLA BÁSICA MUNICIPAL ALBERTO BORDIN

4ª ETAPA DE ATIVIDADES PRESENCIAIS E/OU NÃO PRESENCIAIS

TURMA: 1º ANO - ENSINO FUNDAMENTAL

ALUNO (A): _____

PROFESSOR (A): Meyzi Kellin Detofeno Toniello / Alessandro De Oliveira

➤ **CIRCUITO / MATERIAL:** - UMA CORDA OU UMA MANGUEIRA. - TRÊS PARES DE CHINELO OU MAIS. **PROCEDIMENTO:** - ALINHAR OS SEIS PARES DE CHINELO COM UMA DISTÂNCIA DE DOIS PÉS UM DO OUTRO. - VOCÊ IRÁ ESTENDER A MANGUEIRA OU CORDA FAZENDO CURVAS.



- DEFINA UM LOCAL DE INÍCIO.

1º: IRÁ DESLOCAR-SE FAZENDO ZIG-ZAG PELOS CHINELOS E SE EQUILIBRANDO DE FRENTE PELA CORDA OU MANGUEIRA.

2º: IRÁ DESLOCAR-SE PULANDO EM CIMA DOS CHINELOS E SE EQUILIBRANDO DE LADO PELA CORDA OU MANGUEIRA.

3º: IRÁ DESLOCAR-SE PULANDO COM A PERNA DIREITA ENTRE OS CHINELOS E SE EQUILIBRANDO NA PONTA DO PÉ PELA CORDA OU MANGUEIRA.

4º: IRÁ DESLOCAR-SE PULANDO COM A PERNA ESQUERDA ENTRE OS CHINELOS E SE EQUILIBRANDO DE COSTAS PELA CORDA OU MANGUEIRA.