

## EDUCAÇÃO FÍSICA

NOME: \_\_\_\_\_ ED. INFANTIL II E III

**ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE:** SERÁ NECESSÁRIO UMA CORDA, BARBANTE OU GIZ.

### ATIVIDADE 1

ANTES DE INICIARMOS COM A ATIVIDADE PRINCIPAL, JÁ SABEM, INICIAMOS COM A MÚSICA INICIAL PARA AQUECER NOSSO CORPO. VAMOS CANTAR:

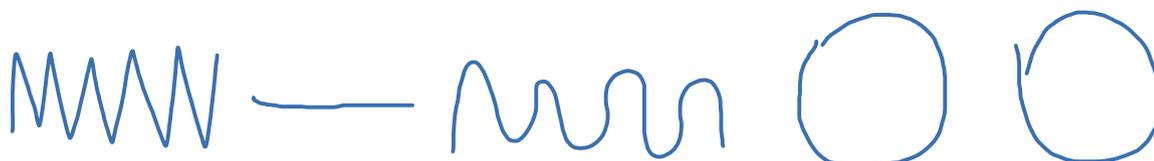
PULA, PULA PIPOQUINHA! PULA, PULA SEM PARAR, ESTÁTUA!  
VAMOS DAR UMA VOLTINHA E DEPOIS VOU ESTOURAR BUMMMMMMMMM.  
JOELHO NO CHÃO E ASSIM POR DIANTE ... MUITO BOM!!!! PARABÉNS !

FEITO NOSSO AQUECIMENTO VOU COLOCAR OUTRA MÚSICA PARA AQUECERMOS AINDA MAIS O NOSSO CORPO ACESSE

<https://youtu.be/BAjPeUC3mPk>

FAÇA CONFORME A MÚSICA :TODO MUNDO LEVANTA A MÃO - REBECA NEMER  
MUITO BOM!!!!

ATIVIDADE PRINCIPAL: FAZER UM CIRCUITO COMO SEGUE ABAIXO:



- 1) FAÇA UM DESENHO NO CHÃO DE ZIG ZAG, OUTRO RETO, OUTRO ONDULADO, E DOIS CÍRCULOS GRANDES UM DE FRENTE AO OUTRO;
- 2) EXECUTAR NO ZIG ZAG CAMINHAR COM PÉS CAMINHANDO UM NA FRENTE DO OUTRO;
- 3) EXECUTAR NA LINHA RETA PULANDO NUM PÉ SÓ;
- 4) EXECUTAR NO ONDULADO ANDANDO AGACHADO (CORPO AGACHADO);
- 5) FINALIZE PULANDO COM OS DOIS PÉS JUNTOS DENTRO DO CÍRCULOS E INICIE NOVAMENTE O CIRCUITO. DESCANSE E REPITA A SÉRIE NOVAMENTE. ESPERO QUE TENHAM GOSTADO E NÃO ESQUEÇAM LAVEM AS MÃOS SEMPRE QUE SUJAREM, SE CUIDEM!

SUGIRO ASSISTIR AO VÍDEO PALAVRA CANTADA:

LAVAR AS MÃOS <https://youtu.be/CaTXgmHyMSk>

PARA FINALIZAR A NOSSA MÚSICA DE TCHAU ... VOCÊ LEMBRA? CANTE E MANDE UM BEIJO E VOU GUARDAR NO CORAÇÃO, COMBINADO! ATÉ MAIS, LOGO ESTAREMOS JUNTOS