



Centro Educacional Teresa Cristina

Aluno(a): _____ Data: 19/06/2020.
Professora: Jaqueline Batista Turma: _____ ano

Educação Física

Jogo dos Pés

Na aula de hoje vamos trabalhar a coordenação e agilidade dos pés.

Material: Giz ou fita adesiva.

Faça o desenho das linhas conforme a imagem abaixo. Alongue o corpo antes de começar a atividade. Siga os movimentos do vídeo, começando mais devagar e vai aumentando a velocidade aos poucos até o ritmo que o seu corpo permitir. Vamos começar?

Clique no link:

https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w_0&list=PLrLarrp9Y6dH56MGGsVatpTRvhcB1iK8x&index=2

No Vídeo mostra uma ampla série de exercícios (32), com os quais você pode melhorar sua coordenação e agilidade na parte inferior do corpo. O importante é que você aumente o nível, de menos para mais, de fácil para menos fácil, no trabalho de mobilidade de seus pés.

