



Centro Educacional Teresa Cristina

Aluno(a): _____ Data: 11/12/2020.
Professora: Jaqueline Batista Turma: _____ ano

Educação Física

Roleta dos exercícios

A **Roleta dos Exercícios Físicos** é um ótimo meio para que isso aconteça, já que visa trabalhar algo mais dinâmico, para acontecer uma interação maior entre os alunos e o professor, consequência boa, gerando benefícios para ambas as partes.

Objetivo: Treinar as habilidades dos alunos através da prática dos exercícios físicos.

Material: 1 garrafa de plástico, 6 pedaços de papel.

Desenvolvimento: Esse exercício pode ser realizado de forma individual ou coletiva. Basta escrever os exercícios que deverão ser realizados, determinar uma seqüência ou tempo para cada exercício e escrever cada um deles em um pedaço de papel; distribuir em círculo, formando a roleta e depois usar uma garrafa pet para girar e ver onde ela parar indicando o exercício a ser realizado.

Exercícios que deverão ser realizados: Escreva nos pedaços de papel.

- 10 Polichinelo.
- Corrida de frente e costas (5 vezes).
- 5 Abdominais.
- Corrida estacionária.
- Pular corda (10 pulos).
- Corrida com os pés para trás.

Clique no link para entender melhor a atividade: <https://www.youtube.com/watch?v=1efrb0hOGtc>

