

EDUCAÇÃO FÍSICA - SEMANA 30 de NOVEMBRO a 04 DEZEMBRO
PROFESSORAS: DÉBORA DE MARCO e MAUREM DE PIERI BELLO

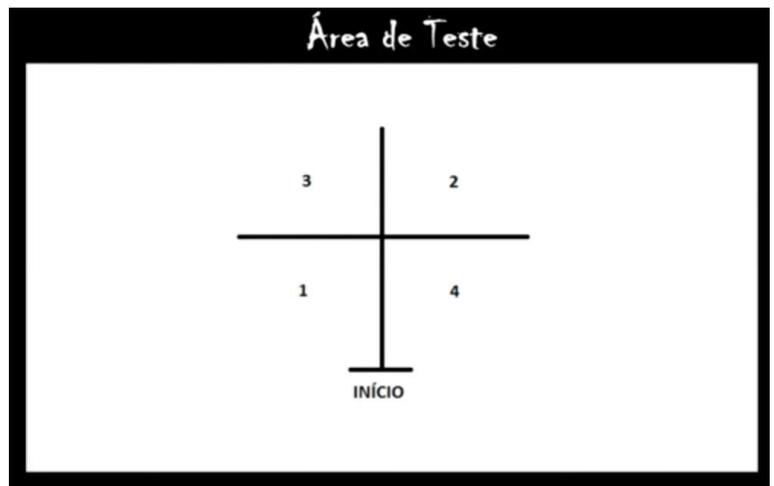
NOME E TURMA: _____

A atividade de hoje será o **TESTE DO QUADRANTE**, que vai trabalhar principalmente a agilidade.

Objetivo: mediar a agilidade na mudança de posição através do número máximo de saltos que o aluno consegue dar em 10 segundos.

Desenhe no chão o quadrante como mostra a figura. Peça para alguém contar o tempo pra você. Agora pule com os dois pés juntos seguindo a ordem dos números; 1,2,3,4 e já recomeça no 1, formando um "X". Lembrando que não vale pisar na linha.

Conte quantos saltos você conseguiu dar em 10 segundos. Repita 3 vezes, e o maior número de saltos será o seu melhor resultado!



1- Qual das 3 tentativas foi melhor?

2- Qual foi o maior número de saltos que você conseguiu dentro de 10 segundos?

3- Qual dificuldade você encontrou durante a atividade?

A atividade deverá ser devolvida por relato escrito e/ou foto com as perguntas para o e-mail:
edfisica.profmaurem@gmail.com ou edfisica.profdemarco@gmail.com

Uma ótima semana para todos!