

Escolas Multisseriadas

Disciplina: Educação física

Professora: Claudete D.Dall acosta

Turmas: 5º ano

Atividades rítmicas para aquecimento

Esse tipo de atividade depende um pouco da criatividade. Ao som de alguma música, principalmente, destas que têm versos repetitivos, vocês podem fazer movimentos de alongamento e aquecimento. Essencial antes de entrar com as crianças para atividades que exijam mais disposição.

Estoura bexigas

Essa brincadeira, também, trabalhará a parte física e o espírito de equipe. Cada criança amarrará uma bexiga no tornozelo usando um pedaço de barbante. Essa bexiga tem que chegar intacta até o final da brincadeira. O professor dá o sinal e, a partir daí, os alunos saem em busca de estourar a bexiga de outro.

No final, o educador revela que, para que todos chegassem com os balões intactos ao final, bastava uma combinação de que ninguém estourasse a bexiga do outro. Assim, todos ganhariam

Dá uma olhada pra ver como é: <https://goo.gl/cah2dM>

Obs: quem não tiver balões guarda essa atividade para outro momento que conseguir os balões, e substitui pela corrida do saco.

Corrida do saco

Deverão vestir um saco de ráfia, e segurar com as duas mãos, se possível realizar em dois, competindo, um ao lado do outro. Deverão sair pulando a um sinal, percorrer uma distância e voltar, quem chegar antes vence. (lembrar de somente pular, se tentar andar ,cai)