

Escolas Multisseriadas

Disciplina: Educação física

Professora: Claudete D.Dall acosta

Turmas: 5º ano

Treinamento com cones

Sabe quando os jogadores estão em concentração e ficam correndo entre os cones? Pois é! Que tal estimular a atividade cardiorrespiratória dos alunos com esse tipo de brincadeira?

Na falta de cones, é possível improvisar e usar garrafas, latas ou algo que fique fixo e evite acidentes. Também é legal criar obstáculos para que os alunos pulem, como montinhos de pedra ou algo do tipo.

Olha só como funciona: https://youtu.be/us_l-gWPrpM

Bola na torre

Funciona como um jogo de basquete, mas, não é tão simples assim. E sabe por que? Porque a cesta não é fixa! O professor separa os alunos em duplas (pode ser pai e filho), cada uma dupla com o colega que segurará a cesta (ou balde) e o outro a bola

Mas, essa cesta não pode ficar parada no mesmo lugar! Ganhará a dupla ou o jogador que fizer mais pontos. Para facilitar a pontuação, o aluno que segura a cesta pode ficar em um plano mais alto, desde que seguro para evitar quedas.