

Atividades de Educação Física- Professor Gilson

3º Ano Matutino professora Tatiana

Dia 20/07 à Dia 03/08

Atividade 1

- Fazer os alongamentos;
- Atividade de orientação temporal, espacial e consciência temporal:
 - Essa atividade precisa de um ajudante sentado no chão com um cabo de vassoura, balançará de um lado para o outro rente ao chão, o aluno por sua vez fica na frente do ajudante e salta por cima do cabo sem deslocar-se e sem tocar no cabo, pode acelerar um pouco o movimento. Na mesma atividade agora o aluno ficará do lado do ajudante com 3 objetos (podem ser brinquedos pequenos). O aluno deve transportar um objeto de cada vez do outro lado pulando sobre o cabo em movimento sem tocá-lo.

Atividade 2

- Bola ao cesto: nessa atividade você precisará de um cesto de roupa, balde ou uma bacia, fazer 10 bolinhas de papel amassado (aproveite papel velho de revista, ou cadernos usados) agora você coloca o balde a uma distância de 8 passos, a atividade consiste em pegar uma bolinha de cada vez prender entre o queixo e o peito deslocar-se o mais rápido possível até o cesto, deixar cair dentro, se a bola cair no caminho prendê-la novamente e continuar a atividade.

Atividade 3

- Arremesso de bolinhas ao cesto: aproveitando o cesto e as bolinhas, agora coloque o cesto 5 passos de distância, arremessar uma bolinha de cada vez tentando acertar o cesto, contar os acertos e fazer a mesma atividade com a outra mão, se alguém da família puder arremessar também, uma competição se torna mais legal.