

20 DE JULHO A 03 DE AGOSTO

EDUCAÇÃO FÍSICA

4º ANO MATUTINO

PROFESSORA: CASSIELEN

Atividade 1:

- Alongar – se (mesma seqüência passada em outras aulas);
- 15 polichinelos; 5 abdominais
- Bobinho

Essa atividade precisará de 3 participantes no mínimo. De frente a um familiar, com distância de 2 metros, e mais alguém entre eles. Este será o “bobinho” que terá como objetivo roubar a bola. Se conseguir ele irá para o lugar de quem lançou a bola.

Dica: Se tiver apenas 2 participantes a brincadeira pode ser feita frente a uma parede.

A bola pode ser de papel, meias.. o que tiver em casa.

Atividade 2:

- Alongar – se (mesma seqüência passada em outras aulas);
- 15 polichinelos;
- Derrubar o cone

Materiais: 1 bola para chutar e uma garrafa pet para usar como cone.

Objetivo da atividade: Derrubar o maior número de vezes a garrafa pet.

O aluno(a) em um espaço amplo, coloca em uma ponta a garrafa e ganha distância mínima de 4 metros. Demarque uma linha e coloque a bola sobre ela. Tentar chutar com o peito do pé. Mas pode ser com a ponta do pé também. Contar os acertos.

Número de chutes: 10. Repetir 3 vezes.

Atividade 3:

- Alongar – se (mesma seqüência passada em outras aulas);
 - 15 polichinelos; 5 abdominais
 - Perguntas
- 1- Para você, porque é importante a prática de exercícios físicos?
 - 2- Qual alongamento e atividade mais gosta de praticar?

OBSERVAÇÃO: MANDAR UMA FOTO DE CADA ATIVIDADE E UM VÍDEO DE TODO O ALONGAMENTO.