

## Atividades de Educação Física- Professor Gilson

5º Ano Vespertino professora Maíra.

Dia 20/07 à Dia 03/08

### Atividade 1

- Fazer os alongamentos;
- Atividade de coordenação motora: em uma bacia com água colocar algumas tampas de garrafa pet (quantas tiver), com dois lápis um em cada mão, pegar as tampas uma de cada vez e tirar de dentro da bacia, depois fazer o caminho inverso, pegar as tampas de fora para colocar na bacia da mesma maneira.

### Atividade 2

- Exercícios para aumentar a resistência muscular: veja os exemplos e escolha dois para fazer:
  - Polichinelo (30 vezes, repetir 3 vezes);
  - Pular corda (30 vezes, repetir 3 vezes);
  - Corrida no lugar ritmo lento (1 minuto, repetir 3 vezes);
  - Agacha e salta no lugar (30 vezes, repetir 4 vezes);
  - Abdominal (10 vezes, repetir duas vezes);
  - Deitado de costas no chão, com as pernas estendidas, elevar as pernas (10 vezes, repetir 2 vezes).

### Atividade 3

- 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.