

Atividades de Educação Física- Professor Gilson

3º Ano Vespertino professora Fátima.

Dia 03/08 à Dia 17/08

Atividade 1

- Fazer o alongamento;
- Atividade de coordenação visomotora: em uma folha de papel branco (ou papelão), o aluno deve colocar a mão aberta, com a palma voltada para baixo com a outra mão pegar um lápis ou caneta, desenhar a mão. Em outra folha fazer o desenho da outra mão.

Atividade 2

- Atividade de coordenação visomotora e coordenação motora fina:
- Com uma tesoura (sem ponta) você irá recortar os desenhos feitos na atividade anterior (mãos). Colocar o desenho no chão:
- Colocar a mão direita sobre o desenho da mão direita;
- Observar se o desenho ficou igual a mão;
- Colocar a mão direita sobre o desenho da mão esquerda e observar a diferença entre a mão e o desenho;

Atividade 3

- Exercícios de resistência muscular:
 - Fazer 20 polichinelos (repetir duas vezes);
 - Corrida no lugar ritmo lento 30 segundos (repetir);
 - Abdominais 15 vezes (repetir);
 - Agacha e salta no lugar 20 vezes (repetir duas vezes);