

03 DE AGOSTO A 17 DE AGOSTO

EDUCAÇÃO FÍSICA

4º ANO MATUTINO

PROFESSORA: CASSIELEN

Atividade 1:

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

Materiais necessários: dois pratos de papel ou duas folhas; corda ou elástico; garrafas pet ou brinquedos de pelúcia.

Vocês farão os movimentos como se estivessem em esquis (imaginando). A criança terá um par de esquis (dois pratos de papel ou folha de papel).

Demarquem uma linha de saída e chegada em um espaço grande (mínimo 4 metros). A criança coloca os “esquis” embaixo dos pés, mas não poderá tirá-los.

Espalhe as garrafas pet ou brinquedos pelo espaço e é só começar a brincadeira!!

Obs: se o esqui sair do pé a criança deverá voltar do início.

Fazer o trajeto 5 vezes.

Atividade 2:

- Alongar – se (mesma sequência passada em outras aulas);
- 15 polichinelos;
- Bexiga na colher

Como a brincadeira do ovo na colher, a diferença será que vocês colocaram uma mini bexiga com água na colher!

Chame um familiar, demarquem uma linha de saída e de chegada e comecem a corrida! A regra é a mesma: se derrubar a colher ou a bexiga, volta do início. Façam o trajeto 4 vezes, quem terminar primeiro é o vencedor (a).

Atividade 3:

- Alongar – se (mesma sequência passada em outras aulas);
- 15 polichinelos; 5 abdominais
- Corrida ao contrário

Podem ser dois ou mais participantes. Estes terão que dar 5 voltas em um cabo de vassoura e correr de costas, até a linha de chegada. Quem chegar primeiro é o vencedor (a).

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