

## Atividades de Educação Física- Professor Gilson

5º Ano Vespertino professora Maíra.

Dia 03/08 à Dia 17/08

### Atividade 1

- Fazer os alongamentos;
- Atividade de coordenação motora global e noção de espaço
- Colocar vários objetos (podem ser calçados) em fileira distantes 50 cm um do outro. Você precisará de uma vassoura e de uma bola pequena (bola de papel amassado ou de meia). O aluno com a vassoura deve conduzir a bola passando em ziguezague entre os objetos sem perder o controle da bola, repetir algumas vezes.

### Atividade 2

- Bilboquê
- Cortar uma garrafa pet ao meio, você vai utilizar a parte que tem a tampa, fazer uma bolinha de papel amassado, passe uma fita para deixá-la firme, você precisa de um barbante de 50cm, prenda uma das pontas na bolinha e a outra na tampa da garrafa. Agora é só brincar, segure com a mão na tampa da garrafa, e balance o braço com o objetivo de pegar a bola dentro da garrafa.

### Atividade 3

- Essa atividade lembra um pouco o basquete. O objetivo é fazer a cesta com a bola (pode ser bola de papel amassado ou de meia) mas o grau de dificuldade é maior, porque a cesta se move. A atividade desenvolve habilidades corporais como a pontaria.
- Uma pessoa da casa deve segurar a cesta (pode ser um balde, uma bacia ou caixa de papel) para que o aluno possa arremessar a bola. O aluno deve ficar parado à 3 metros de distância da cesta, a pessoa que segurar a cesta deve mover-se para os lados enquanto o aluno vai tentar acertar a cesta em movimento. Fazer várias tentativas.