

**08 DE SETEMBRO A 21 DE SETEMBRO**

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**1º ANO MATUTINO**

**PROFESSORA: CASSIELEN**

**ATIVIDADE 1:**

- ALONGAR – SE (MESMA SEQUÊNCIA PASSADA EM OUTRAS AULAS);
- 10 POLICHINELOS
- BEXIGA NA COLHER

COMO A BRINCADEIRA DO OVO NA COLHER, A DIFERENÇA SERÁ QUE VOCÊS COLOCARÃO 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 2:**

- ALONGAR – SE (MESMA SEQUÊNCIA PASSADA EM OUTRAS AULAS);
- 10 POLICHINELOS
- ESCRAVOS DE JÓ

MATERIAIS: TAMPINHAS DE GARRAFA PET

COM A AJUDA DE FAMILIARES, SENTADOS NO CHÃO LADO A LADO. CANTA-SE A MÚSICA:

ESCAVOS DE JÓ, JOGAVAM CAXANGÁ

TIRA, PÕE, DEIXA FICAR

GUERREIROS COM GUERREIROS, FAZEM ZIGUE-ZIGUE-ZÁ

GUERREIROS COM GUERREIROS, FAZEM ZIGUE-ZIGUE-ZÁ.

ENQUANTO CANTAM A MÚSICA, PASSAM AS TAMPINHAS UM PARA O OUTRO. INICIA A BRINCADEIRA COM APENAS UMA. LOGO, VAI ACRESCENTANDO MAIS TAMPAS ATÉ QUE FIQUE MAIS DIFÍCIL.

REPETIR QUANTAS VEZES FOREM NECESSÁRIAS PARA A CRIANÇA FAZER TODA A ATIVIDADE SEM ERRAR.

### **ATIVIDADE 3:**

- ALONGAR – SE (MESMA SEQUÊNCIA PASSADA EM OUTRAS AULAS);
- 10 POLICHINELOS
- EQUILÍBRIO COM COPOS

JUNTE ALGUNS COPOS PLÁSTICOS (DESCARTÁVEIS OU TAMBÉM AQUELES INFANTIS). O OBJETIVO É FAZER UMA TORRE DE COPOS. QUANTO MAIS COPOS TIVER MELHOR!

EXEMPLO:

