

PLANO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

AULAS DO DIA 08 A 21/09

PROFESSORA: **DANIELA TINELI**

1º ANO PROFESSORA JUCIANA

ATIVIDADE 01

ATIVIDADE: LAGO DOS JACARÉS

OBJETIVO: CONCENTRAÇÃO, AGILIDADE, VELOCIDADE, PERCEPÇÃO, LATERALIDADE.

DESENVOLVIMENTO: JOGO DE JACARÉ: ESPALHE ALGUMAS "ILHAS" OU "BARCOS" NO CHÃO (USANDO ALMOFADAS, BICHOS DE PELÚCIA, LIVROS) E FAÇA AS CRIANÇAS PULAREM DE UM OBJETO PARA OUTRO, O OBJETIVO É NÃO CAIR "NA ÁGUA" CORRENDO O RISCO DE SER COMIDO PELO JACARÉ FAMINTO, PERSONIFICADO PELOS PAIS.

ATIVIDADE 02

ATIVIDADE: JOGO DE COMPETIÇÃO

OBJETIVO: CONCENTRAÇÃO, AGILIDADE, VELOCIDADE, NOÇÃO DE ESPAÇO, DIREÇÃO.

DESENVOLVIMENTO: CORRIDA DE BATATA OU MAÇÃ: DISPONIBILIZE UM CERTO NÚMERO DE BATATAS OU UMA MAÇÃ (OU BALÕES) PARA CADA JOGADOR, CADA UM DEVE COLOCAR A BATATA ENTRE OS JOELHOS E CORRER EM DIREÇÃO A UMA META E DEIXÁ-LA CAIR EM UMA TIGELA OU CESTA. SE A BATATA CAIR NO CAMINHO, VOCÊ PRECISA VOLTAR AO INÍCIO E TENTAR NOVAMENTE. O VENCEDOR É AQUELE QUE FICAR SEM BATATAS PRIMEIRO.

ATIVIDADE 03

ATIVIDADE: COORDENAÇÃO MOTORA AMPLA

OBJETIVO: COORDENAÇÃO, EQUILÍBRIO, NOÇÃO DE ESPAÇO

DESENVOLVIMENTO: EM DUPLA, COM UM CABO DE VASSOURA E UM CABO DE RODO. PEGAR UM CABO EM CADA MÃO. COLOCAR UMA BOLA OU UM BALÃO ENTRE OS CABOS E CAMINHAR PELA CASA OU QUINTAL.

