

**08 DE SETEMBRO A 21 DE SETEMBRO**

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**4º ANO MATUTINO**

**PROFESSORA: CASSIELEN**

**Atividade 1:**

- Alongar – se (mesma sequência passada em outras aulas);
- 15 polichinelos; 5 abdominais
- 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! Repita diversas vezes até conseguir fazer uma torre bem grande.

EXEMPLO:



**Atividade 2:**

- Alongar – se (mesma sequência passada em outras aulas);
- 15 polichinelos;
- Coordenação

Encha uma bacia com água, distribua algumas tampinhas de garrafas (mínimo 10) e com dois palitos ou dois lápis, retire todas as tampas da água. Repita a atividade 3 vezes.

### **Atividade 3:**

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

Chame um familiar, vocês terão que ficar um de costas para o outro, ombro a ombro. A dupla deve abaixar-se até o chão sem colocar as mãos no chão. Ao final da atividade, pense na confiança que você passa para seus amigos(as), e eles para você.