

## Atividades de Educação Física- Professor Gilson

4° Vespertino professora Jacqueline.

Dia 08/09 à 21/09

### Atividade 1

- Fazer os alongamentos;
- Atividade para melhorar o equilíbrio e a atenção; em um papelão ou qualquer outro papel fazer 3 figuras geométricas, quadrado, círculo e triângulo e recortá-los. Colocar as figuras uma do lado da outra distantes 20cm cada, para iniciar a atividade o aluno fica atrás das figuras, alguém dará os comandos fala o nome de uma das figuras o aluno por sua vez deve pisar sobre a figura com um pé só e equilibrar-se, o ajudante fala o nome de outra figura, o aluno pisa com o outro pé naquela figura e equilibrar-se e assim por diante. Repetir várias vezes.

### Atividade 2

- Coletar brinquedos ou objetos no caminho; colocar alguns objetos pequenos, pode ser lápis, borracha ou caneta, distantes um passo um do outro. Para iniciar a atividade o aluno com um pote ou bacia equilibrar-se num pé só recolher o primeiro objeto, dar um passo equilibrar-se no outro pé recolher outro objeto e assim por diante até recolher todos os objetos.

### Atividade 3

- Pegar com um pote objetos lançados; utilizando duas figuras geométricas da atividade 1, fazer 10 bolinhas de papel amassado, colocar as figuras um passo distante uma da outra, o aluno com um pote ou bacia na mão pisar com um pé só sobre uma das figuras equilibrar-se o ajudante deve lançar uma bolinha em direção do aluno o qual deve pegar com o pote, dar um passo para o lado pisar na outra figura equilibrar-se o ajudante lança outra bolinha o aluno tenta pegar com o pote, e assim por diante até lançar todas as bolinhas.