

21 DE SETEMBRO A 05 DE OUTUBRO

EDUCAÇÃO FÍSICA

4º ANO MATUTINO

PROFESSORA: CASSIELEN

Atividade 1:

- Alongar – se (mesma sequência passada em outras aulas);
- Equilibrar – se em uma linha reta; (andar)
- 10 voltas em algo grande, caminhando;
- Girar a cabeça (5 vezes);
- Mexer os ombros (10 vezes)
- Elevar os braços para frente (10 vezes);
- Levantar os braços (10 vezes);
- Saltos no lugar (20 vezes);
- Agachar e levantar (10 vezes);
- Sentar e levantar da cadeira (10 vezes);
- Movimentar o quadril (10 vezes).

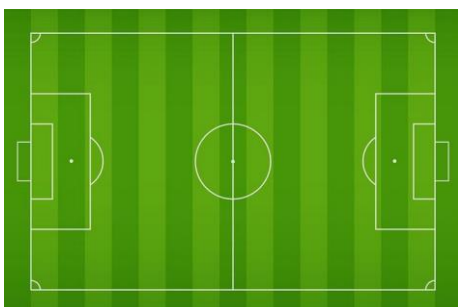
Atividade 2:

- Alongar – se (mesma sequência passada em outras aulas);
- 15 polichinelos;
- Campo de futebol

Em uma folha de papel A4, desenhe um campo de futebol. Nele, você terá que enumerar a posição onde fica cada jogador.

- 1- GOLEIRO (Marque o número 1)
- 2- DEFESA (Marque o número 2)
- 3- MEIO CAMPO (Marque o número 3)
- 4- ATACANTE (Marque o número 4)

Exemplo:



Observação: o desenho não precisa ser muito grande, apenas colorido e os números bem visíveis!

Atividade 3:

- Alongar – se (mesma sequência passada em outras aulas);
- 15 polichinelos;
- 5 abdominais;
- 5 voltas em volta de móvel grande (mesa, sofá)
- Com uma bola, faça embaixadinhas. Treine algumas vezes se necessário.

