

Atividades de Educação Física- Professor Gilson

4º Vespertino professora Jacqueline.

Dia 21/09 à 05/10

Atividade 1

- Atividade de equilíbrio, nessa atividade precisará de um pote ou bacia, uma colher e um copo. Colocar a bacia com água e distante 3 metros colocar o copo, o aluno deve encher a colher de água e se deslocar em direção ao copo equilibrando a colher com água para despejar no copo. Se alguém da família puder fazer a atividade também, colocar dois copos, a bacia com água pode ser só uma, marcar o tempo de 2 minutos, será vencedor aquele que conseguir colocar maior quantidade de água no copo.

Atividade 2

- Pezão: Nessa atividade o aluno com ajuda de algum familiar deve cortar um pedaço de papelão e fazer o desenho dos pés, um pouco maior que o pé do aluno. Quanto maior o formato, maior será a dificuldade de andar com ele. Agora é só amarrar nos pés do aluno e pedir para que ele ande pela casa com seus pés enormes. Veja o exemplo na foto:



Atividade 3

- Pegar a bolinha de gude com o copo, nessa atividade o aluno vai precisar de uma “bolinha de gude” ou uma bolinha pequena se não tiver nem uma das duas pode fazer de papel, amassar ela e deixar bem firme, um copo plástico. A atividade deve ser feita em cima de uma mesa, um ajudante vai rolar a “bolinha de gude” e o aluno com o copo na mão deve colocar o copo em cima da bolinha para que ela pare de rolar, repetir várias vezes.