

05 DE OUTUBRO A 19 DE OUTUBRO

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**4º ANO MATUTINO**

**PROFESSORA: CASSIELEN**

**Atividade 1:**

- Alongar – se (mesma sequência passada em outras aulas);
- Caminho

Com um barbante ou corda, e algumas cadeiras, faça um caminho para que a criança ultrapasse por baixo. Ela deverá encostar o mínimo possível no barbante. O ideal é que, ao encostar volte no início e tente novamente.

Exemplo:



**Atividade 2:**

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

Materiais: tampinhas de garrafa pet ou copos descartáveis

Com a ajuda de familiares, sentados no chão lado a lado. Canta-se a música:

## LETRA DA MÚSICA : ESCRAVOS DE JÓ

Escravos de Jó, jogavam caxangá

Tira, põe, deixa ficar

Guerreiros com guerreiros, fazem zigue-zigue-zá

Guerreiros com guerreiros, fazem zigue-zigue-zá.

LINK DA BRINCADEIRA: <https://www.youtube.com/watch?v=YjilQ2wvCi4>

Enquanto cantam a música, passam as tampinhas ou copos um para o outro. Inicia a brincadeira com apenas um. Logo, vai acrescentando mais tampas até que fique mais difícil. Repetir quantas vezes forem necessárias para a criança fazer toda a atividade sem errar.

### **Atividade 3:**

- Alongar – se (mesma sequência passada em outras aulas);
- 15 polichinelos;
- 5 abdominais;
- Futebol com moedas

Esta atividade pode ser feita em cima da mesa, pegue 2 objetos para fazer de traves.

Demarque um ponto, cerca de 60 cm de distância das traves. Para chutar utilize o dedo polegar. Marquem os gols feitos. Pode ser feita uma competição com a família!