

Atividades de Educação Física- Professor Gilson

5º Ano Vespertino professora Maíra.

Dia 05/10 à 19/10

Atividade 1

- Atividades para desenvolver a lateralidade e equilíbrio;
- Nessa atividade precisará de várias folhas de jornal, revistas ou de caderno. Em cada uma das folhas escrever uma letra “D” (direita) e “E” (esquerda), colocar as folhas todas em uma fileira. O aluno deve ir no início da fileira e saltar conforme a letra. Exemplo: letra “D” pé direito, letra “E” pé esquerdo. Lembrando que o aluno deve falar em voz alta conforme o pé que está saltando, se saltar com o pé direito, falar direito.

Atividade 2

- Na atividade 2 vocês irão utilizar as mesmas folhas que foram usadas na atividade 1, na mesma formação, só agora irão precisar de uma bola pequena qualquer, para começar o aluno deve ir no início da fileira com a bolinha na mão e salta com os dois pés na primeira folha, se a folha tem a letra “D” lançar a bolinha e pegar com a mão direita duas vezes, depois salta na outra folha e lança a bolinha com a mão esquerda e apanha e assim por diante até chegar no final, repetir duas vezes.

Atividade 3

- Na atividade 3 vocês vão precisar de uma corda, fita ou lençol para formar um círculo. O aluno ficará do lado de fora do círculo e o ajudante dará os comandos (Direita, esquerda, dois pulos para a direita, dois pulos para a esquerda, estatua, descongela) o aluno deverá executar os comandos, quando o comando for estatua o aluno deve pular dentro do círculo imitando uma estátua, quando o comando for descongela o aluno salta fora do círculo e continua a atividade, ele deve prestar atenção para não errar os lados direito ou esquerdo e o ajudante deve utilizar a criatividade para dar os comandos.