

19 DE OUTUBRO A 02 DE NOVEMBRO

EDUCAÇÃO FÍSICA

4º ANO MATUTINO

PROFESSORA: CASSIELEN

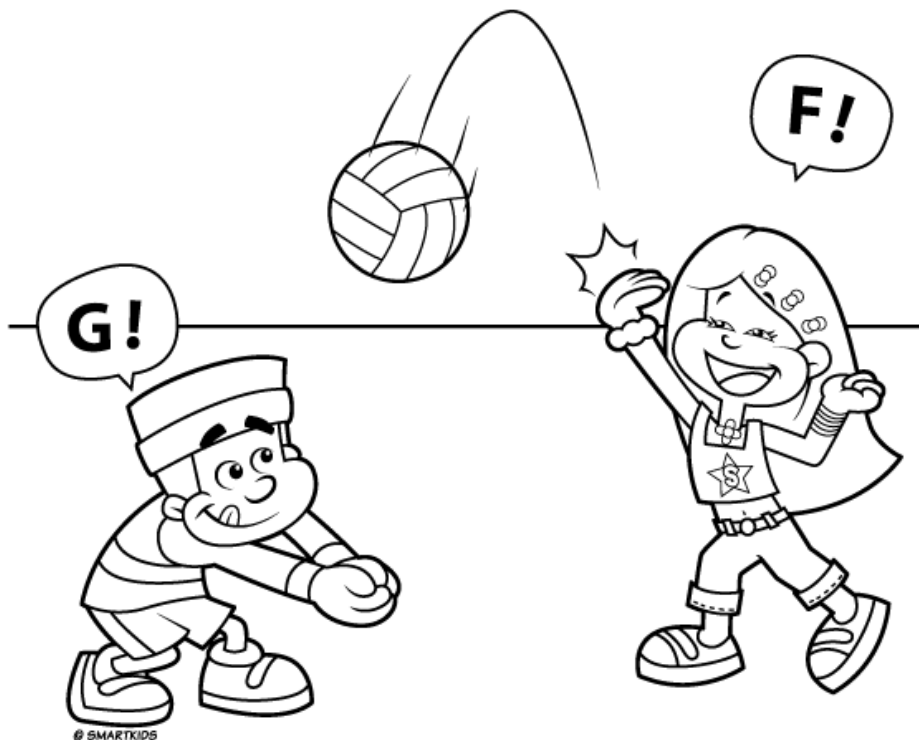
Atividade 1:

- Alongar – se (mesma seqüência passada em outras aulas);
- 10 polichinelos
- Volei do alfabeto

Para esta atividade chame algum familiar para te ajudar!

Primeiro deve ser escolhido um tema, por exemplo: frutas. Em seguida, frente a frente com uma bola, começam a jogar um para o outro e vão falando as letras do alfabeto. A,b,c,d,e....

Quem deixar a bola cair deverá falar uma fruta que comece com a letra da vez. Por exemplo: se a bola caiu ao falar a letra “m”, quem deixou cair poderá dizer mamão, melancia, maçã. Continua a brincadeira até que diversas letras tenham caído. Pode também mudar o tema se quiser.



### **Atividade 2:**

- Alongar – se (mesma seqüência passada em outras aulas);
- 10 polichinelos
- Rolamento lateral

Coloque um tapete no chão e nas extremidades faça dois círculos. Em cada círculo coloque 10 objetos pequenos. O objetivo é rolar e levar um objeto de cada vez até o outro círculo. Repita 4 vezes.



### **Atividade 3:**

- Alongar – se (mesma seqüência passada em outras aulas);
- 10 polichinelos
- Passando a bola

Chame um familiar para te ajudar!

Com uma bola sentem-se ao chão de frente um para o outro e segure-a com os pés. O objetivo é passar a bola para um colega somente com os pés. Repita 5 vezes. Não vale usar as mãos.