

Atividades de Educação Física- Professor Gilson

3º Vespertino professora Fátima.

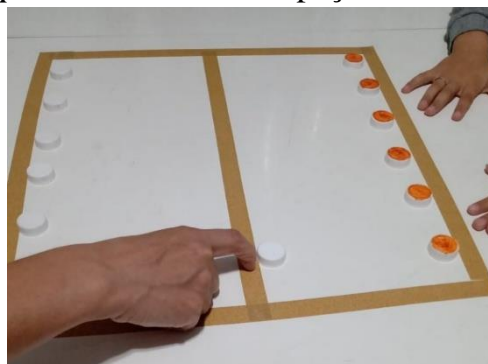
Dia 03/11 à Dia 16/11

Atividade 1

- Fazer o alongamento;
- Colocar a bola no balde com uma toalha;
- Desenvolvimento: o adulto e a criança deverão segurar as pontas de uma toalha de banho, o adulto coloca sobre ela uma bola pequena ou outro objeto. Distante deles 5 metros deverá ter um balde ou uma bacia onde eles deverão deslocar-se e deslizar a bola movimentando a toalha até conseguir colocar dentro do balde, sem tocar a bola com as mãos.
Variação: colocar 4 cadeiras distantes um metro uma da outra, fazer a mesma atividade passando em zigue-zague entre as cadeiras.

Atividade 2

- Queimada adaptada;
- Material: tampinha de caixas de leite (de garrafa pet ou moeda) canetão, fita ou giz. Formar uma quadra no chão ou em um papelão, no formato de um quadrado, dividido ao meio por uma linha, posicionar as tampinhas ou moedas nas linhas das extremidades, a atividade deve ser feita em duas pessoas, com par e ímpar decidir quem começa o jogo, o ganhador avança uma tampinha até a linha do meio, em seguida lança sua peça em direção a do adversário, se acertar uma peça do adversário essa deverá sair da quadra e sua peça volta para a posição inicial. Se acertar joga novamente, ou se errar passa a vez para o adversário avançar uma peça e tentar acertar a sua. Vence quem acertar todas as peças do adversário.



Atividade 3

- Exercícios de resistência muscular;
- 20 polichinelos (repetir duas vezes);
- 10 abdominais (repetir);
- Corrida no lugar, inicia no ritmo lento e acelera ao máximo (1 minuto);
- Agacha e salta no lugar 15 vezes (repetir 2 vezes).