

03 DE NOVEMBRO A 16 DE NOVEMBRO

EDUCAÇÃO FÍSICA

4º ANO MATUTINO

PROFESSORA: CASSIELEN

Atividade 1:

- Alongar – se (mesma sequência passada em outras aulas);
- 10 polichinelos
- Fazer um círculo com uma corda ou barbante e seguir a sequência:
- Pular para dentro com os dois pés juntos;
- Pular para fora com os dois pés juntos;
- Pular para dentro com um pé só;
- Pular para fora com um pé só;
- Pular para o lado com os dois pés juntos, dentro e fora.
- Repetir 3 vezes.

Atividade 2:

- Alongar – se (mesma sequência passada em outras aulas);
- 10 polichinelos
- Volençol

Pegue um lençol ou toalha e uma bola. Com a ajuda de uma familiar segurem um em cada ponta. O objetivo é fazer a bola rodar sobre o pano e não deixá-la cair.

Exemplo:



Observação: se não tiver bola em casa, ela pode ser feita com meia ou papel.

Atividade 3:

- Alongar – se (mesma seqüência passada em outras aulas);
- 10 polichinelos;
- 3 abdominais
- Em uma folha, escreva o nome de 5 esportes que você mais gosta e faça um desenho representando cada um. (Pode ser pequeno, ao lado do nome do esporte).

Exemplo:

Voleibol – desenho