

Atividades de Educação Física- Professor Gilson

5º Ano Vespertino professora Maíra.

Dia 03/11 à 16/11

Atividade 1

- Fazer o alongamento;
- Acerte o alvo:
- Desenvolvimento: o alvo será caixas de leite vazias, garrafas pet ou latinhas, cada caixa terá uma pontuação. Com uma caneta escreva um número na caixa, que será o valor do ponto. Colocar as caixas uma do lado da outra, a criança deve ficar três metros de distância dos alvos e com uma bola pequena (caso não tenha confeccione uma de papel, amasse bem o papel e passe uma fita para deixá-la bem firme) arremessar neles, o número que estiver no alvo será a pontuação obtida. Se alguém da família puder arremessar também, fica mais divertido. Efetuar 5 arremessos cada, somar a pontuação e será vencedor quem fizer maior pontuação.

Atividade 2

- Circuito: colocar vários objetos pequenos (calçados, brinquedos ou garrafas pet) em uma fileira distantes um passo um do outro, colocar algumas cadeiras (4) que possa passar por baixo encostadas uma na outra formando um “túnel”.
- Como fazer: Correr em zigue-zague entre os objetos, rastejar pelo túnel formado pelas cadeiras, em seguida, retorne pelo lado de fora da fileira saltando com um pé. Repetir várias vezes.

Atividade 3

- Bola ao cesto:
- Material: balde ou bacia, uma bola pequena, mais ou menos do tamanho de uma laranja ou de papel amassado, o aluno deve posicionar-se a um passo do balde já com a bolinha na mão, a cada arremesso certo ele vai distanciar um passo, caso erre permanece no lugar, alguém poderá pegar a bolinha após o arremesso, assim o jogador não precisará contar os passos novamente. Os arremessos devem ser feitos com uma só mão até atingir 6 passos do balde, repetir com a outra mão.