

## Atividades de Educação Física- Professor Gilson

3º Vespertino professora Fátima.

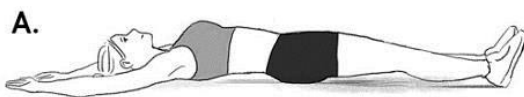
Dia 16/11 à 30/11

### Atividade 1

- Fazer o alongamento;
- 30 polichinelos;
- Fazer gol no obstáculo: colocar duas cadeiras separadas à um metro de distância, com uma bola a uma distância de 3 metros dar 10 chutes, com o objetivo de fazer o maior número de acertos entre as cadeiras;

### Atividade 2

- Fazer corrida do jornal (com duas folhas de jornal ou revista, marcar uma linha de partida, coloque uma folha atrás da outra, a atividade funciona da seguinte forma, pisar na primeira folha e passar para a segunda, pegar a folha que ficou atrás e passar para a frente, assim sucessivamente até a linha de chegada, 10 metros);
- Fazer 10 abdominais (exemplo na figura abaixo).



### Atividade 3

- Corrida da batata: disponibilizar algumas batatas, podendo ser laranja ou outra fruta (5 unidades), colocar a batata entre os joelhos e deslocar-se em direção a um balde ou bacia que deverá estar a uma distância de 5 metros e deixá-la cair dentro. Se a batata cair no caminho arrumar novamente e seguir a atividade. Transportar todas;