

## Atividades de Educação Física- Professor Gilson

4º Vespertino professora Jacqueline.

Dia 16/11 à 30/11

### Atividade 1

- Fazer os alongamentos;
- Atividade de resistência, agilidade:
  - Colocar um bicho de pelúcia, almofada pequena (ou ainda qualquer outro objeto pequeno para servir de referência);
  - O aluno deverá ficar do lado do objeto e dar 30 saltos por cima com os dois pés de um lado para o outro sem parar. (Fazer intervalo de 1 minuto e repetir);
  - Ficar de frente para o objeto, dar 30 saltos por cima com os dois pés para frente e para trás sem parar (intervalo de 1 minuto e repetir);
  - Para quem conseguir fazer também com um pé só, 10 saltos.

### Atividade 2

- Bola ao cesto: nessa atividade você precisará de um cesto de roupa, balde ou uma bacia, fazer 10 bolinhas de papel amassado (proveite papel velho de revista, ou cadernos usados) agora você coloca o balde a uma distância de 8 passos, a atividade consiste em pegar uma bolinha de cada vez prender entre o queixo e o peito deslocar-se o mais rápido possível até o cesto, deixar cair dentro, se a bola cair no caminho prendê-la novamente e continuar a atividade.

### Atividade 3

- Arremesso de bolinhas ao cesto: aproveitando o cesto e as bolinhas, agora coloque o cesto 5 passos de distância, arremessar uma bolinha de cada vez tentando acertar o cesto, contar os acertos e fazer a mesma atividade com a outra mão, se alguém da família puder arremessar também, uma competição se torna mais legal.