Escolas Multisseriadas

Diretora: Adriana Tonial Piaia

Disciplina: Educação física

Professora: Claudete D.Dall Acosta

Turmas: 4º ano, 16-11-2020

Olá crianças tudo bem, aqui está mais uma atividade de educação física

Atividades:

1. Fazer um vídeo e me enviar.

**1- Atividades rítmicas para aquecimento**

Esse tipo de atividade depende um pouco da criatividade. Ao som de alguma música, principalmente, destas que têm versos repetitivos, vocês podem fazer movimentos de alongamento e aquecimento. Essencial antes de entrar com as crianças para atividades que exijam mais disposição.

**2-Estoura bexigas**

Essa brincadeira, também, trabalhará a parte física e o espírito de equipe. Cada criança amarrará uma bexiga no tornozelo usando um pedaço de barbante. Essa bexiga tem que chegar intacta até o final da brincadeira. O professor dá o sinal e, a partir daí, os alunos saem em busca de estourar a bexiga de outro.

No final, o educador revela que, para que todos chegassem com os balões intactos ao final, bastava uma combinação de que ninguém estourasse a bexiga do outro. Assim, todos ganhariam

Dá uma olhada pra ver como é: <https://goo.gl/cah2dM>

Obs: quem não tiver balões guarda essa atividade para outro momento que conseguir os balões, e substitui pela corrida do saco.

**Corrida do saco**

Deverão vestir um saco de ráfia, e segurar com as duas mãos, se possível realizar em dois, competindo, um ao lado do outro. Deverão sair pulando a um sinal, percorrer uma distância e voltar, quem chegar antes vence. (Lembrar de somente pular, se tentar andar, cai).