

Atividades de Educação Física- Professor Gilson;

3º Vespertino professora Fátima.

Dia 30/11 à 04/12

Atividade 1

- Coletar brinquedos ou objetos no caminho; colocar alguns objetos pequenos, pode ser lápis, borracha ou caneta, distante um passo um do outro. Para iniciar a atividade o aluno com um pote ou bacia deve equilibrar-se num pé só e recolher o primeiro objeto, dar um passo e equilibrar-se no outro pé recolher outro objeto e assim por diante até recolher todos os objetos.

Atividade 2

- Bola ao cesto: nessa atividade você precisará de um cesto de roupa, balde ou uma bacia, fazer 10 bolinhas de papel amassado (aproveite 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 e 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.