

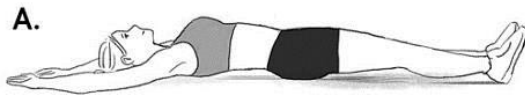
Atividades de Educação Física- Professor Gilson

4º Vespertino professora Jacqueline.

Dia 30/11 à 04/12

Atividade 1

- 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 à baixo).



Atividade 2

- Pegar a bolinha de gude com o copo, nessa atividade o aluno vai precisar de uma “bolinha de gude” ou uma bolinha pequena se não tiver nenhuma das duas pode fazer de papel, amassar ela e deixar bem firme, um copo plástico. A atividade deve ser feita em cima de uma mesa, um ajudante vai rolar a “bolinha de gude” e o aluno com o copo na mão deve colocar o copo em cima da bolinha para que ela pare de rolar, repetir várias vezes.