


EDUCAÇÃO FÍSICA - SEXTA-FEIRA 15 DE MAIO DE 2020
PROFESSORA: ANNA CAROLINA BERTONI

 **3º ano**

Antes da quarentena estávamos trabalhando com CONHECIMENTOS SOBRE O CORPO, para esta semana vamos realizar as seguintes atividades:

1. Vamos começar com o alongamento

Alongamentos



1. Vamos lembrar

- O nosso corpo é dividido em cabeça, tronco e membros e também por uma linha imaginária, que divide ele em dois lados o direito e o esquerdo. Peça ajuda para o responsável e faça um X mão direita. Para ajudar a lembrar assista a este vídeo.

<https://www.youtube.com/watch?v=qPOp9YTTB6E>

2. Brincadeira divertida, é aquela que se brinca junto, com o ajuda do seu responsável:

- OVO NA COLHER: Marque um ponto de partida e um de chegada, cada um pegue uma colher, e coloque um objeto nela (pode ser uma bolinha, uma tampinha, um apontador, algo que seja difícil equilibrar)

segure a colher com a mão DIREITA e no sinal “já” façam o percurso, que vocês limitaram. Quem chegar primeiro ganha, repita a atividade com a mão esquerda.

- Quem joga mais longe: Façam bolinhas de papel, marquem um ponto onde irão começar a atividade, divida as bolinhas entre os participantes (pelo menos 3 para cada), um por vez irão lançar as bolinhas com a MÃO DIREITA, quem conseguir jogar mais longe vence. Repetir com a MÃO ESQUERDA.
- CORRIDA DO SAPATO: Peguem alguns sapatos da sua casa, escolha o que você irá querer colocar (de preferencia um tênis), coloque os sapatos todos misturados e fiquem em um ponto de partida, no sinal JÁ, vocês devem correr em direção ao sapato e colocar apenas o do PÉ DIREITO, quem colocar primeiro vence. Repita a brincadeira com o PÉ ESQUERDO/
- Faça ou imagine uma linha no chão, feche os olhos, e ao comando do responsável, você terá que pular para lado direito ou esquerdo, para frente ou para trás

Boa aula!