



### **ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

SEMANAS 04 A 08/10 E 18 A 22/10 - **VAMOS BRINCAR COM BOLA!!**

MATERIAL: 1 BOLA E OBJETOS VARIADOS PARA SERVIREM DE OBSTÁCULOS (PODE SER SAPATOS, BRINQUEDOS, GARRAFAS ETC.)

1º DESAFIO: ANDAR PELO ESPAÇO DA BRINCADEIRA QUICANDO A BOLA.

2º DESAFIO: FAZER ZIGUE-ZAGUE QUICANDO A BOLA ENTRE OS OBSTÁCULOS (SAPATOS, BRINQUEDOS ETC).

3º DESAFIO: FAZER ZIGUE-ZAGUE E TENTAR ACERTAR UM ALVO NO ALTO (CAIXA OU GARRAFA OU BALDE ETC.)

4º DESAFIO: FAZER ZIGUE-ZAGUE E TENTAR ACERTAR UM ALVO BAIXO (CAIXA OU GARRAFA OU BALDE ETC.)

5º DESAFIO: APROVEITE AGORA PARA BRINCAR COM A BOLA DO JEITO QUE VOCÊ MAIS GOSTA.

### **ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

SEMANAS 25 A 29/10 E 03 A 05/11 - **VAMOS BRINCAR DE PULAR!!**

MATERIAL: BARBANTE, CORDA OU ELÁSTICO

PARA REALIZAR A BRINCADEIRA, AMARRE A CORDA (OU BARBANTE OU ELÁSTICO ETC.) EM ALGUM LUGAR PARA FICAR NA ALTURA DO JOELHO DA CRIANÇA.

1º DESAFIO: VIR CORRENDO E PULAR PARA O OUTRO LADO. REPITA ALGUMAS VEZES.

2º DESAFIO: PULAR COM OS DOIS PÉS JUNTOS DE UM LADO PARA O OUTRO.

3º DESAFIO: AGORA DESAMARRE A CORDA E TENDE PULAR DE UM LADO PARA O OUTRO COM A CORDA EM MOVIMENTO (FAZENDO TIPO UMA "COBRINHA" NO CHÃO).

4º DESAFIO: APROVEITE A CORDA PARA PULAR. PODE SER INDIVIDUAL OU ALGUÉM BATENDO A CORDA.

DICA: CHAME ALGUÉM PARA BRINCAR JUNTO E VEJA SE CONSEGUEM CUMPRIR TODOS OS DESAFIOS.