



Escola de Educação Básica Municipal Madre Leontina

Professor: Marlon Igor Botelho Spindola

Turma: 5º Ano matutino

Disciplina: Educação Física

Período de execução da atividade: 03/09/2020

Objeto de conhecimento: ESPORTES DE MARCA

Habilidades: EF12EF05

Assista ao vídeo que o professor gravou explicando a atividade:

<https://www.youtube.com/watch?v=lg7Kj6nxc-0>

CIRCUITO MOTOR

Material para atividade

Cordas, bastões (rodo, vassouras), cadeira, almofadas e grampos de roupa.

DESENVOLVIMENTO

Em um espaço amplo ou mesmo dentro de casa, organize um circuito motor (obstáculos), com desafios simples: uma sequência com **cadeiras** próximas ou distantes (formando um túnel) para a criança passar por baixo rastejando sem derrubá-las, após **uma corda ou barbante** simbolizando uma ponte (linha reta ou sinuosa) sobre a qual a criança caminha e equilibra-se, na sequência usar **almofadas** deixando um intervalo de 30 cm entre elas, no qual a criança deverá saltar por cima delas e sem tirá-las do lugar. Chegando na **cesta com grampos de roupa** deverá pegar um grampo e fixar na camiseta.

Você deverá fazer essa repetição por cinco vezes, ou seja, no final da atividade estará com cinco grampos de roupa.

Observação: Os materiais são apenas sugestões, você pode adaptar com o que tiver em sua casa. Por exemplo: não precisa usar almofadas, pode ser caixas de papelão, revistas. Também pode usar mais de uma cadeira. Use a sua criatividade!





Escola de Educação Básica Municipal Madre Leontina

Professor: Marlon Igor Botelho Spindola

Turma: 5º Ano matutino

Disciplina: Educação Física

Período de execução da atividade: 04/09/2020

Objetivo de conhecimento: Esporte de precisão

Habilidades:EF12EF05

Assista ao vídeo que o professor gravou explicando a atividade:

<https://www.youtube.com/watch?v=mNbCaS1MDaQ>

BOLICA NO COPO

Material para atividade

Bolicas ou tampinhas, copos plásticos, 2 jogadores

DESENVOLVIMENTO

Um jogador se posiciona de um lado da mesa com as bolicas ou tampinhas, o outro jogador se posiciona do outro lado com o copo. O jogador que está com as bolicas ou tampinhas lançará uma de cada vez sob a mesa, estas deslizarão até o outro lado onde os 2 jogadores estarão com o copo em mãos e tentará pegar as bolicas apenas com o corpo.

OBSERVAÇÃO: A devolutiva dos alunos será através de fotos ou vídeos via WhatsApp.

Abraços!

Saudade!

Professor: Marlon