



Centro Educacional Teresa Cristina

Aluno(a): _____ Data: 07/08/2020.
Professora: Jaqueline Batista Turma: _____ ano

Educação Física

Na aula de hoje vamos brincar com o papai. Eu convido vocês a escolherem uma das atividades abaixo e gravarem um vídeo fazendo a aula com o papai. Envie no grupo da turma. Vamos começar?

1. Futsopro adaptado na caixa de sapato.

Objetivo: Além de ser uma brincadeira simples e divertida, ajuda a treinar a musculatura da face e a respiração. Trabalha também a atenção, direção, fortalecimento pulmonar, respeito ao outro, autocontrole (saber ganhar e perder).

Material: 1 caixa de sapato; 1 bolinha de ping pong, de frasco de desodorante ou até mesmo uma bolinha de papel.

Desenvolvimento: Desenhe um campo de futebol na caixa e dois furos laterais simbolizando o campo. O objetivo do jogo é fazer gol soprando a bola.

Clique no link para entender melhor a atividade: https://www.youtube.com/watch?v=AK-b9C16c_s



2. Exercícios escada de agilidade e coordenação.

Objetivo: trabalhar a coordenação e agilidade.

Material: Giz ou fita adesiva.

Faça o desenho da escada (utilizando o giz ou a fita adesiva) conforme a imagem abaixo. Alongue o corpo antes de começar a atividade. Siga os movimentos do vídeo, fazendo os 10 exercícios utilizando a escada de coordenação motora e agilidade. Faça a atividade junto com o papai.

Clique no link abaixo:

<https://www.youtube.com/watch?v=4dIRZOxnRiA&list=PLrLarrp9Y6dH56MGGsVatpTRvhcB1iK8x&index=21&t=0s>

