



Centro Educacional Teresa Cristina

Aluno(a): _____ Data: 02/10/2020.
Professora: Jaqueline Batista Turma: _____ ano

Educação Física

Exercícios com bastão

Objetivo: A atividade trabalha a coordenação motora fina, atenção, agilidade e equilíbrio.

Material: Atividade usando apenas um bastão (cabo de vassoura) e 2 balões (pode usar um saquinho ou sacola plástica cheia com ar).

Desenvolvimento da atividade: o objetivo é controlar o balão de diversas formas utilizando o bastão.

Desafios:

Tocar o balão com as duas pontas do bastão se movendo pelo espaço sem deixar cair no chão;

Parado com os pés juntos;

Somente com o pé direito e depois o esquerdo;

Sentado, segurando o bastão com a mão direita, depois com a esquerda;

Utilizando 2 balões.

Clique no link para entender melhor a atividade:

<https://www.youtube.com/watch?v=YSh7mpscsCA>

