



ATIVIDADES À DISTÂNCIA

NOME: _____ Nº _____

Turma: 6º Ano EMEF Taquara Branca Azenor Miranda Da Silva
Professor: Paulo Rogério – Educação Física
Data: 04 a 08/10/21

Olá alunos!

Nesta atividade trabalharemos a “pontaria”.

Necessitaremos de uma ou várias caixas de papelão, sem fundo e sem tampa e uma bola qualquer.

Desenvolvimento:

Caixas de papelão sem tampa e sem fundo são colocadas cerca de cinco metros distantes do aluno. Ganha ponto se fizer a bola entrar por um lado da caixa e sair pelo outro. O jogador que estiver com a bola não pode andar.

Repita a atividade quantas vezes necessárias até completar 20 (vinte) acertos.

Bora fazer?!

Boa atividade!



ATIVIDADES À DISTÂNCIA

NOME: _____ Nº _____

Turma: 6º Ano EMEF Taquara Branca Azenor Miranda Da Silva
Professor: Paulo Rogério – Educação Física
Data: 11 a 15/10/21

Olá alunos!

Nesta atividade trabalharemos a atividade física através de um Circuito de Ginástica.

Necessitaremos de várias caixas de papelão (pode ser de sapatos), ou outro material qualquer para servir de “marcadores”, giz ou outro material para demarcar o chão e um colchonete (pode ser um cobertor).

Desenvolvimento:

Circuito de ginástica:

O circuito será composto de cones (ou caixas de papelão), para fazer zig-zag, uma linha reta, e uma curvada para os alunos caminharem por sobre e, por último um colchonete para realizar rolamento para frente e o rolamento para trás.

Comece o exercício andando e vá amentando a velocidade, chegando a fazer o mais rápido possível.

Bora fazer?!

Boa atividade!