



# **ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**3º BIMESTRE**

**5º ANO**

## COMBATE DOS PRENDEDORES

Nesta atividade vamos utilizar 3 prendedores de roupas que serão as nossas chances ou vidas dentro do jogo. Prenda na sua roupa os prendedores e cada vez que alguém ganhar retira um prendedor e prega na sua própria roupa.

Utilizando o jogo de pedra – papel – tesoura, você irá disputar com o colega ou a colega da sua sala ou na sua casa com seus responsáveis.

Utiliza a frase “pedra - papel – tesoura” e quem vencer na disputa leva uma vida ou chance do colega (prendedores), o que conseguir tomar as 3 chances do colega ou da colega vence a disputa.

Lembrando: Pedra vence a tesoura; Tesoura vence papel; Papel vence pedra.



## COMBATE DOS PRENDEDORES



<https://www.youtube.com/watch?v=Tw8LD5KW6DI>



## JOGO DA FITA

Nesta atividade poderemos utilizar os seguintes materiais:

Fitas de papel

Sacolas de plástico

Coletes

Defina um local para a disputa do jogo da fita, um círculo ou um quadrado onde caiba duas pessoas e tenha um espaço para elas se deslocarem.

Vence aquele que conseguir tirar a fita do adversário ou o adversário sair do círculo ou do quadrado que foi definido para a disputa.

Repita quantas vezes quiser, troque as duplas ou realize uma competição com seus alunos.



# JOGO DA FITA



[https://www.youtube.com/watch?v=\\_TxeF-D4vR4](https://www.youtube.com/watch?v=_TxeF-D4vR4)



## ESPORTE CRIANÇA 6 A 10 ANOS - GINÁSTICA – THAIS

Ginástica com números de 1 a 6 pode ser com o dado ou tiras de papel numeradas.

Vamos lá para a sequência de exercícios e depois para nossa brincadeira.

Primeiro movimento – a vela, deitada no chão, pernas estendidas elevadas para o alto.

Segundo movimento – a canoinha, deitada no chão, pernas estendidas e braços estendidos, próximos das orelhas elevar pernas e costas como se fosse uma canoa ou um barco.

Terceiro movimento – balancinho sentados, joelhos próximos do peito e costas arredondadas você irá realizar o balanço do seu corpo para trás e para frente.

Quarto movimento – afastados, afastar as pernas e tentar tocar os pés.

Quinto movimento – caranguejo, apoiar as mãos e os pés no chão e elevar o bumbum do chão.



# GINÁSTICA



[https://www.youtube.com/watch?v=5\\_Gl58DOWMY](https://www.youtube.com/watch?v=5_Gl58DOWMY)



# GINÁSTICA INFANTIL

Em casa material: um colchonete ou um cobertor dobrado.

## Aquecimento

Em pé com as pernas levemente afastadas;

Girar os braços para frente e depois para trás;

Flexionar a frente os cotovelos e em seguida girar os punhos em uma direção depois ao contrário;

Na mesma posição anterior, abrir e fechar os dedos fazendo força ao fechar;

Gire os ombros para trás, depois para frente;

Em pé, flexionar o joelho e colocar o pé no bumbum, segurando alguns segundos, soltar, alternar o lado sempre que soltar o pé;

Flexione o quadril segurando na perna por alguns segundos, soltando e alternado a perna;

## 1º corrida dos esportes

Peça para uma outra pessoa falar um esporte para que você pule no colchonete com uma perna só, na sequência, representando o esporte fazendo um gesto e volte a correr.



# GINÁSTICA INFANTIL



<https://www.youtube.com/watch?v=hleVewuMW3A>



# REFERÊNCIAS

Buriti mais educação física : manual do professor / organizadora Editora Moderna; obra coletiva concebida, desenvolvida e produzida pela Editora Moderna ; editora responsável Marisa Martins Sanchez. 1. ed. São Paulo : Moderna, 2021. (Buriti mais educação física; v. 2)

